Ульяна Воробьева

ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ СВОЕГО РЕБЕНКА?

журнал РОДИТЕЛИ рекомендует

рама

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга посвящена родительской любви – чувству, которое влияет на жизнь человека с первого мгновения, от которого зависит способность ребенка чувствовать себя уверенным и счастливым, его настоящее и будущее.

Несколько десятков историй, рассказанных автором, невольно заставляют заглянуть к себе в душу и задаться вопросом: чувствует ли мой ребенок, что я его люблю? Обстоятельность в раскрытии темы и деликатный подход автора помогут читателям в полной мере ощутить силу своей родительской любви. Хотя, возможно, для кого-то работа с этой книгой станет настоящим душевным потрясением.

Издание адресовано всем родителям, а также заинтересованным профессионалам.

- Ульяна Воробьева
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Глава 1. Возраст ребенка и любовь родителей
    - ■
    - ■ Ребенок в возрасте до года
    - ■ Малыш в «ходячем детстве», или в возрасте «Я сам»
      - ■
      - ■ Истории. До трех – все позволено
      - ■ Истории. Мойте руки перед едой!
      - ■ Истории. Одеться – дело серьезное
      - ■ Истории. Помощница
    - ■ Почемучка-дошкольник
      - ■
      - ■ Истории. Память детства
      - ■ Истории. Наш автобус
      - ■ Истории. Опять двойка
    - ■ Ребенок в школьный период детства
      - ■
      - ■ Истории. Вредина
    - ■ Ребенок в период подростковых метаний
      - ■
      - ■ Истории. Кишкоблудство
    - ■ Взрослые дети
      - ■
      - ■ Истории. Подушечка

- Глава 2. Единицы измерения любви
  -
  - Восприятие ребенком любви родителей
    -
    - Истории. Доказательства любви
  - Слова как единицы измерения любви
    -
    - Истории. Мальвина – королева, Мальвина – служанка
  - Прикосновения как единицы измерения любви
    -
    - Истории. Телячьи нежности
  - Забота как единица измерения любви
    -
    - Истории. Блинчики из любви
  - Время как единица измерения любви
    -
    - Истории. Спасительная игра
    - Истории. Как растет каша
  - Подарки как единицы измерения любви
    -
    - Истории. Кукольный домик
    - Истории. Новогодние подарки
- Глава 3. Метаморфозы любви
  -
  - Что такое жизненный сценарий
    -
    - Истории. Программа-минимум
  - Сценарий первый: «Лучше бы тебя не было»
    -
    - Истории. Тридцать три несчастья
  - Сценарий второй: «Не будь самим собой!»
    -
    - Истории. Шурик, Шурка, Шурочка
  - Сценарий третий: «Не будь ребенком!»
    -
    - Истории. Река позора
  - Сценарий четвертый: «Не расти (оставайся маленьким)!»
    -
    - Истории. Хорошо ли драться?
  - Сценарий пятый: «Не делай успехов!»
    -
    - Истории. Артистка из погорелого театра

- Сценарий шестой: «Не делай! (Ничего не делай!)»
  -
  - Истории. История повторяется
- Сценарий седьмой: «Не будь первым! (Не высовывайся!)» / «Будь всегда лидером!»
  -
  - Истории. Монополия на лидерство
- Сценарий восьмой: «Не принадлежи!»
  -
  - Истории. Черная дама
- Сценарий девятый: «Не доверяй!»
  -
  - Истории. Детские хитрости
- Сценарий десятый: «Не чувствуй себя хорошо! (Не будь здоровым!)»
  -
  - Истории. Животик болит
- Сценарий одиннадцатый: «Не думай!»
  -
  - Истории. Краснова, ты горишь!
- Сценарий двенадцатый: «Не чувствуй!»
  -
  - Истории. Слезки на колесиках

○ Глава 4. Цепная реакция нелюбви, или Затерявшаяся любовь

-
- Родительская… нелюбовь
  -
  - Истории. Никто меня не любит
  - Истории. Интернет-исповедь
  - Истории. Я всех ненавижу!
- Чаша Любви
- Фокус восприятия жизни
- Чаша Любви для аудиалов, визуалов и кинестетиков
- Школа Любви
  -
  - Истории. Лекарство от неверности

○ Глава 5. Любовь мамина, любовь папина

-
- Начало родительской любви
  -
  - Истории. Отпуск от отцовства

        - Истории. Ирушка-ватрушка
    - Мужчина и женщина: кто больше нужен младенцу?
        -
        - Истории. Трое в лодке
    - Отцы и сыновья
        -
        - Истории. Ромео из третьего «А»
    - Папины дочки
    - Родители как образец для подражания
  - Заключение
  - Список использованной литературы
- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
  - 15
  - 16
  - 17
  - 18
  - 19

Ульяна Воробьева
Любите ли вы своего ребенка?

© ООО «Рама Паблишинг», 2012

* * *

Предисловие
О родительской любви

Дорогие читатели!

В этой книге я хочу предложить вам поразмышлять не о своем ребенке, таком дорогом и любимом, а о вашей любви к нему. Потому что именно от родительских чувств зависит, какие слова вы адресуете ему, какие сложатся у вас отношения, какие чувства будет испытывать он, с какого старта он уйдет во взрослую жизнь.

Большинство родителей горячо и искренне любят своих детей. Им хочется дать детям все самое лучшее. Они отдают под детскую самую лучшую комнату, покупают самую дорогую мебель, окружают малыша самыми красивыми вещами и думают, что этого достаточно, чтобы малыш считал себя любимым. Им кажется, что ими движет сила родительской любви.

Другие, помня собственное детство и все его болевые точки, решают, что их дети будут расти по-другому. У меня не было дорогих игрушек, у него – будут. Меня не водили заниматься фигурным катанием, его – будут. У меня не было хороших оценок в школе, он будет отличником. Для таких родительская любовь включает в себя все то, чего им хотелось получить в детстве, но не удалось.

Ответ на вопрос: «Любите ли вы своего ребенка?» – наверняка получится словно букет из самых разных чувств, слов, поступков. Не всегда обладатель букета понимает, какие цветы в нем встречаются. О существовании некоторых он даже не подозревает. В родительской любви может быть намешано множество самых разных чувств: гордость, страх, вина, обида, зависть, ревность, раздражение и т. д. К тому же каждое из этих чувств может называться по-разному у разных людей. *Гордость* может подразумевать: «мой ребенок лучше всех», а может: «какая я замечательная мать» или «родив ребенка, я выполнила свое женское предназначение».

А вот перечень значений для чувства *страха:* «я могу потерять его», «с ним может случиться что-нибудь плохое», «из него не выйдет ничего хорошего», «его каждый может обидеть», «он такой слабый, не выдержит жизненных испытаний», «она повторит мою несчастную судьбу», «я воспитываю его неправильно», «он кончит так же, как его отец» и т. д.

Чувство вины также часто примешивается к родительской любви. Например, «я виновата, что родила такого больного

ребенка» или «по моей вине у ребенка такой отец (такая мать)». Часто и отцы, и матери себя обвиняют: «моему ребенку не повезло с родителями», «я все делаю не так», «я не справляюсь с воспитанием ребенка».

Еще можно упомянуть об *обидах*: «как можно было бросить ребенка» и «сами бы попробовали воспитывать»; *о зависти*: «почему мой ребенок не такой умный (красивый, здоровый, талантливый)»; *о ревности*: «моего так не любят»; *о раздражении:* «как он похож на своего отца». Насколько по-разному могут быть раскрашены чувства, названные одинаково, у разных людей!

Я могу ошибаться, но сколько раз мне приходилось слышать на консультациях от своих клиентов: «Мне некогда об этом подумать», «Только на консультации и есть время поразмышлять», «Давно мне надо было об этом задуматься». Умение думать совершенно необходимо для воспитания. Только тот, кто думает, может понять, какие слова обидели ребенка, а какие вдохновили на мужественный поступок. Только тот, кто способен к раздумьям, догадается, что малышу приснился страшный сон. Только тот, кто умеет мыслить, найдет способ, как помочь ребенку преодолеть страх.

Встречаясь на консультациях с самыми разнообразными семейными ситуациями, я поняла, что все составляющие родительской любви важно осознавать. Зная, что твоя злость – это злость, а твоя зависть – это зависть, ты уже снижаешь интенсивность этих трудных чувств. К тому же, зная, как называются чувства, которые переживаешь, ты можешь поделиться ими со своим близкими, и тебе станет легче. Тогда раздражение или ревность не будут мешать проявлению любви к ребенку.

Не всегда мы задумываемся о том, что в родительскую любовь непременно вплетается отношение молодых родителей к своим отцу и матери. Счастливы те, кто вырос в любви и заботе. Они смогут любовь, подаренную им родителями, передать своим детям. Но если вам кажется, что вас не любили или любили мало, то эта книга для вас. Читайте, размышляйте, и, я очень надеюсь, вы найдете в своей душе ту любовь, которой вам так не хватало в детстве.

Как бы ни сложна была психология родительской любви, стоит ее познавать. Все усилия окупятся с лихвой и прорастут взаимопониманием, минутами душевной близости, восхищением перед жизнью.

Дорогие читатели! Перед вами не легкая развлекательная книга, которую можно мимолетно прочитать и забыть в ту же минуту. Я старалась сделать ее интересной. От вас же требуется

умение думать и желание меняться. Если это при вас, перелистывайте страничку и отправляйтесь в путешествие по главам и историям. А я с вами.

Ульяна Воробьева, практикующий семейный консультант, гештальт-терапевт

Глава 1. Возраст ребенка и любовь родителей

• Как любить ребенка на разных ступеньках взросления?

• Чем родительская любовь к годовалому покорителю пространства отличается от любви к бунтарю-подростку?

• Может ли наказание стать проявлением любви и когда ребенку сказать первое «нельзя»?

• Как проявить любовь, когда ребенка не за что хвалить?

• Нужно ли родителям менять проявления своей любви к детям по мере их взросления?

Ребенок в возрасте до года

Часто, разговаривая по отдельности с родителями и детьми, я выясняю потрясающую вещь: они не верят в любовь друг друга! Дети сомневаются, что они важны для своих родителей, а те уверены, что совершенно не нужны своим чадам. И если дети могут просто не знать, в силу возраста, как проявить свою любовь, то взрослые, такие мудрые и опытные, вполне бы могли выразить свои чувства так, чтобы их дочери и сыновья были совершенно уверены, что они любимы. Но этого не происходит. И я прихожу к выводу, что одна из причин в том, что и взрослые не всегда знают, какая любовь нужна их детям в разном возрасте. Конечно, все люди неповторимы и представления о любви у всех разные. Но каждый возрастной период откладывает на личности растущего человека свой отпечаток. И кое-какие обобщения вполне возможны. Итак, какую любовь ждут от нас наши дети?

В младенческом возрасте уход составляет самую значительную часть времени, посвященную ребенку. Я не даю здесь полное описание требований к уходу за младенцами, а коснусь лишь психологической стороны общения взрослого с ребенком.

Молодые родители иногда даже не предполагают, что их малыш, не достигший еще и года, нуждается в любви. И не просто в любви-заботе, включающей в себя кормление, уход и прочие ее материальные проявления. Новорожденному нужны душевные и духовные проявления родительской любви для того, чтобы вырасти счастливым. Первый год жизни человека откладывает отпечаток на его будущем. В это время малыш делает вывод: хорош или плох этот мир. Если ребенок чувствует заботу, удовольствие, если его потребности удовлетворяются, то вывод будет такой: мир прекрасен, жизнь приятна, меня любят. Тогда и в дальнейшей жизни этот человек будет находить подтверждение того, что жизнь складывается удачно и окружающие его люди к нему благосклонны. Такие люди счастливы, оптимистичны, любимы и успешны. Если же к малышу редко подходят, когда он зовет, если его редко берут на руки, не разговаривают с ним и не играют, то он полагает, что мир жесток и скучен, а он в этом мире никому не нужен. Так, надолго, если не на всю жизнь, в душе человека поселяются пессимизм, недоверие и одиночество. Таким людям труднее находить близких по духу людей, адаптироваться в коллективе, строить длительные и доверительные отношения.

Потому-то таким важным качеством родителей, и в первую

очередь матери, является *чуткость*. От того, как часто мама будет реагировать на призывы малыша, зависят дальнейшие успехи младенца. Дети, чьи матери чаще отзывались на призывы своих детей, в дальнейшем отличаются более развитыми интеллектуальными способностями. Они более любознательны, независимы и самостоятельны. Уже в начальной школе эти дети демонстрируют больше настойчивости в учебе и более эффективно общаются со сверстниками и взрослыми. Конечно, это не означает, что мать должна реагировать на все, что делает ребенок. Даже самые чуткие матери не отзываются ежеминутно на действия своих малышей. Если ребенок испытывает страдания, о чем сообщает слезами и плачем, то отзывчивая мать чаще всего реагирует и приходит, а иногда прибегает на помощь. Но любящая мать также отзывается на призывы младенца обратить на него внимание. Ребенок кричит, лепечет или умильно улыбается в надежде, что снова увидит любимое лицо матери. И мама непременно возникает перед ним.

Отвечать на призывы ребенка взрослые могут *игровыми действиями, подражанием лепету малыша* или *прикосновениями*. Подражание лепету, особенно подчеркнутое и замедленное, наиболее привлекательно для младенца. Таким простым способом родители могут установить прочные отношения с ним. Прикосновения родителей к малышу являются также важным элементом их общения. Поглаживания и подбрасывания, похлопывания и тормошения – спектр тактильного взаимодействия взрослого с младенцем очень широк.

Тактильные контакты – это своего рода язык общения, с его помощью можно передать разные чувства: от нежности в виде поглаживания до негодования в виде резкого хлопка. Через прикосновение можно очень убедительно и ярко передать свою любовь к малышу. Но существует один нюанс, на который не всегда обращают внимание даже любящие родители. Наши малыши такие разные, в младенчестве эти отличия, прежде всего, в их конституции и поведении. Одни худенькие, другие – пышечки, третьи – плотненькие богатыри. Одни – резкие, энергичные, другие – медлительные, осторожные, третьи – неугомонные, четвертые – уравновешенные. Для каждого малыша приятным будет особое прикосновение. Кому-то нужно чуть заметное, нежное, а кого-то такое прикосновение будет только раздражать, ему нужно ощутимое, бодрое, энергичное. Подобрать подходящее прикосновение – задача родителей. Для этого достаточно проявить наблюдательность и терпение. Реакция малыша поможет сделать правильный выбор.

Речевое общение с младенцем может состоять из ласковых

обращений к нему, игровых присказок, описаний выполняемых действий. Для малыша важна интонация взрослого, общающегося с ним: добрая, любовная. Внимательные родители знают: если малыш откликнулся на ваш голос и обратил взгляд на вас – значит, ему интересно, что вы говорите. В этом случае можно медленно повторить вашу фразу или отдельное слово, иногда даже несколько раз, пока ребенок безотрывно на вас смотрит. В этот момент малыш учится понимать наш язык, запоминает звучание слов, их сочетание, жестикуляцию губ. Как только он отводит глаза, значит, все нужное освоено, и можно переходить к исследованию следующих объектов.

Важно также замечать и удовлетворять потребность младенца в *паузе*. Иногда родители излишне настойчиво побуждают малыша к действиям. Заставляют его кушать, играть с игрушками или ползать тогда, когда ребенок упорно отказывается это делать. Он отворачивается, прячет лицо, закрывает глаза или как-то еще пытается дать себе минутную передышку. Но взрослые не замечают этих сигналов и продолжают принуждение. Так капелька по капельке закладывается фундамент неприятия себя, своих чувств и потребностей, что оборачивается во взрослой жизни неуверенностью, низкой самооценкой, трудностями во взаимоотношениях с окружающими. Поэтому так важно в общении с малышом соблюдать чередование пауз, которые он устанавливает.

Для младенца далеко не безразлично то *настроение*, в котором к нему подходят родители. Особенно на самочувствие малыша влияет эмоциональное состояние женщины. Младенцы сканируют настроение матери и заражаются им. Если уныние, тоска или отчаяние владеют взрослой женщиной, то у нее есть много возможностей справиться с ними. У маленького ребенка такие эмоции могут достаточно быстро отразиться на его здоровье, умственном и физическом развитии. Поэтому так важно подходить к ребенку в спокойном позитивном настроении. И не только изображать веселое настроение, но и в действительности заряжаться им.

В возрасте до года дети меняются чрезвычайно быстро. Буквально каждый день вы можете наблюдать достижения ребенка. Вот малыш следит за вами взглядом, вот уверенно держит головку, вот зажимает ваш палец в кулачок, вот залихватски улыбается и т. д. – все новые и новые подарки для наблюдательного родителя. Но коли ребенок так изменчив, то и формы общения с ним должны меняться по мере того, как он становится старше. Если родители выбирают подходящие забавы (например, игру в прятки), а потом понемногу усложняют ее,

то и младенец постепенно усваивает усложняющиеся правила общения с взрослыми.

Семь секретов проявления любви к младенцу

Итак, ваш милый младенец будет уверен, что вы его любите, если вы будете:

1. Осуществлять полноценный уход.
2. Чутко реагировать на запросы ребенка.
3. Разговаривать и играть с малышом, ярко проявляя положительные эмоции, чаще улыбаясь ему.
4. Замечать и удовлетворять потребность младенца в паузе: если он устал от общения, предоставьте ему возможность самому выбрать объект для внимания.
5. Подходить к ребенку в спокойном позитивном настроении.
6. Поддерживать тактильный контакт, соответствующий особенностям малыша: для чуткого ребенка подойдут нежные прикосновения, для активного – бодрые и энергичные.
7. Усложнять формы общения с ним по мере его взросления.

Малыш в «ходячем детстве», или в возрасте «Я сам»

К этому возрасту дети не нуждаются уже в постоянной опеке взрослых, которым еще совсем недавно приходилось то и дело кормить, пеленать, усыплять беспомощных малышей. Теперь дети могут есть, одеваться, передвигаться, куда-нибудь взбираться или брать что-нибудь самостоятельно. Чтобы выпросить что-то нужное или получить желаемое, им уже не надо плакать – достаточно сообщить об этом с помощью слов.

Этот период включает в себя два возрастных кризиса: одного года и трех лет. Каждый кризис – это определенная веха в развитии ребенка, когда его возможности вдруг так резко возрастают, что могут кардинально изменить его образ жизни. Смысл кризиса в том, чтобы взрослые, воспитывающие малыша, изменили форму общения с ним, учитывая его новые возможности. От родителей в это время требуется гибкость, позволяющая им не только терпеливо относиться к новому поведению ребенка, но и поддерживать его дальнейшее развитие.

К году малыш обретает способность к самостоятельному передвижению. Его опасно оставлять без присмотра, так как он теперь сможет дотянуться до тех вещей, которые ранее были недосягаемы. Можно всячески ограничивать его свободу: держать в детском стульчике, манеже или на руках, останавливать бесконечными «Нельзя!», постоянно сетуя при этом, что малыш стал несносен. А можно, создав в квартире безопасные зоны, предоставив их в полное распоряжение юного пешехода, радоваться и удивляться вместе с ним каждой новой находке и неожиданному открытию.

Второй вариант, конечно, сулит родителям дополнительные хлопоты и неудобства. Приходится то собирать рассыпанную крупу, то пластилин с ковра отскабливать. Но в ребенке такой режим развивает любознательность и уверенность в своих силах. Не хочу, чтобы меня восприняли как сторонницу воспитания во вседозволенности. Сейчас я встречаю много молодых родителей, придерживающихся этой точки зрения.

Истории. До трех – все позволено

Эпизод, подсмотренный мною в обычной городской жизни и убедивший меня в необходимости ограничений в воспитании

Как-то в кафе я наблюдала такую сцену. За соседним

столиком расположилась компания, в которой присутствовала молодая мама с ребенком. Малышу было не больше трех лет, симпатичный и красиво одетый, но привлекал к себе всеобщее внимание он не внешним видом, а своим безудержным поведением. Он ползал по полу, по коленям всех взрослых, по столу, ложился животом в тарелки, залезал руками в бокалы, хватал напитки с соседних столиков, крича при этом: «Я у тебя все выпью!»

Некоторые посетители кафе делали женщине замечания, прося ее остановить неприглядное поведение ребенка. На что она неизменно отвечала: «До трех лет ему позволено все. Нельзя делать замечания, это затормозит развитие интеллекта и снизит его самооценку».

Комментарий психолога

Не могу согласиться с таким мнением. Без ограничений в этом возрасте не обойтись. Требования безопасности жизни ребенка и окружающих его людей непременно создают ограничения в поведении. Разумные, спокойные и доброжелательные ограничения необходимы и для интеллектуального развития, и для нравственного. Ограничения развивают способность мозга к торможению, а без этих процессов невозможно развитие саморегуляции и самоконтроля. Простое словечко «нельзя» вызывает в мозговых центрах активное торможение, но только с его помощью можно приобрести привычку сдерживать себя, выработать жизненно важные рефлексы, научиться управлять собой. Так маленький человечек начинает учиться сдерживать свою импульсивность, без которой невозможно влиться в человеческое общество.

При всей необходимости введения слова «нельзя» оно не должно употребляться слишком часто и необоснованно. Ведь в таком случае развитие детской самостоятельности, независимости, уверенности в своих силах и целеустремленности значительно тормозятся, что может привести к зависимому, неуверенному, пассивному поведению в дальнейшем.

Если запретов и ограничений бесконечно много, вместо стремления к самостоятельности у малыша возникают мучительные чувства сомнения и стыда: «Вдруг у меня ничего

не получится?», «Стоит ли пробовать что-нибудь делать, если у меня ничего не получается?», «Я ничего не умею, я такой плохой», «Такой неумелый я никому не нужен!» и т. д. Если постоянно высказывать неодобрение или проявлять его мимикой, взглядом, интонацией, то у малыша растет стыд за свои ошибки. Задача родителей – развить у малыша и чувство самоконтроля, и положительную самооценку. В этом случае ребенок вырастет доброжелательным, коммуникабельным, уверенным в себе.

Важна интонация, с которой высказываются ребенку родительские ограничения. Если словечко «нельзя» сопровождается взрывом негативных эмоций взрослых, то это не принесет воспитательного эффекта, но может надолго сохраниться в памяти ребенка.

Истории. Мойте руки перед едой!

История про вкусные пирожки, монстра из детских кошмаров и методы воспитания чистоплотности с неприятными побочными эффектами

Валентина закрыла за собой дверь, повернула ключ и, не снимая уличной обуви, юркнула в ванную. Открыв кран, она долго мылила и терла руки, растирая одной рукой другую, намыливая каждый палец по порядку. Мысли ее летали далеко. Пока вода приятной теплотой разбивалась об руки, Валентина гуляла по своим воспоминаниям. Она мыла руки везде и всегда, с особой тщательностью и при любой возможности. Дома эта процедура действовала на нее успокаивающе. Труднее было в других местах: на работе, в гостях, в поликлинике, в магазине. Друзья над ней то посмеивались, то раздражались на нее. Валентина часто задумывалась о том, откуда у нее эта привычка. Однажды из каких-то глубин памяти всплыла ситуация, произошедшая с ней когда-то в детстве.

Маленькая Валя едет с мамой в поезде. Когда она почувствовала, что голодна, вдруг вспомнила, что мама напекла в дорогу вкусных пирожков. Валя достает из пакета с продуктами ароматные и аппетитные пирожки. Но как только девочка берет в руки желанный пирожок и с предвкушением блаженства откусывает от него, она вдруг слышит оглушающе громкий возглас мамы: «А ты руки мыла? Здесь столько заразы! Заболеешь, в больнице месяц пролежишь!» Мама вырывает из рук маленькой Вали откусанный пирожок, выбрасывает его в мусор, грубо хватает девочку и тащит ее мыть руки. Девочка в ужасе сжимается, мамин страшный голос и искаженное гримасой гнева лицо превращает любимую маму в жуткое чудовище.

Там же, в поезде, Валя через некоторое время заболевает, ей еще долго снятся кошмарные сны, в которых монстр отбирает у нее пирожок, а ее куда-то тащит. Вскоре Валя выздоровела, потом ушли страшные сны, а девочка приобрела навязчивую привычку тщательно мыть руки.

Комментарий психолога

Валиной мамой, несомненно, двигала любовь, забота о здоровье дочери. Но кроме того, в ней жил сильный страх, который все время ей нашептывал: «А вдруг дочка заболеет? Как я с этим справлюсь в дороге?» Женщина утонула в своем страхе и потому не смогла выбрать способ воспитания, соответствующий возрасту и особенностям ребенка.

Несомненно, детей нужно приучать к такому полезному навыку, как мытье рук перед едой. Но способ, которым действуют родители, прививая его, также откладывает отпечаток на развитие ребенка. Валя выросла чистоплотным человеком, но приобрела неприятную навязчивую привычку. Избавиться от нее женщине удалось только после длительных и напряженных занятий с психотерапевтом.

Хорошим способом ограничения являются переключения внимания. Известно, что торможение возникает в мозге при столкновении двух возбудителей. Поэтому, сказав ребенку: «Это нельзя, а давай сделаем…», вы переключите его на новые эмоции, чувства, переживания, которые безболезненно вытеснят его первоначальное желание. Новое сильное возбуждение, ликвидировав предыдущее, создает нужное торможение.

Необходимые ограничения должны обязательно быть последовательны и согласованы между родителями. Если нельзя залезать в тапочках на диван, то это нельзя *всегда*, а не только в те моменты, когда мама устала и раздражена.

Кризис трех лет называют кризисом «Я сам». Трехлетние упрямцы настойчиво добиваются права самостоятельно сделать то, что до этого было для них невозможным. Прежде всего, это касается еды, одевания, туалета, изучения окружающего мира. Самые упрямые дети бывают у упрямых родителей, которым важнее всего настоять на своем, проявить свою власть над ребенком. Покладистые дети обычно растут в семьях терпеливых и самодостаточных взрослых. К тому же родительское терпение помогает малышу развивать свою умелость, у него появляется возможность не только потренироваться в новом

для себя навыке: одеваться, обуваться, кушать и т. д., но и удовлетворить желание самостоятельности.

Истории. Одеться – дело серьезное

Маленькое наблюдение за тем, как можно воспитывать самостоятельность

Андрей присел на маленькую длинную скамеечку в детсадовской раздевалке и с улыбкой произнес:

– Ну, давай, Лешка, одевайся. Домой пойдем.

Трехлетний Лешка деловито открыл шкафчик с нарисованным грузовичком. Достал брючки, кофточку с капюшоном и сандалики. Ему нужно было снять шортики, тапочки и переодеться в уличную одежду и обувь. Он действовал медленно, то и дело что-нибудь стопорилось. То нога никак не хотела лезть в штанину, то рукав где-то терялся. Но Андрей спокойно ждал, изредка с улыбкой поглядывая на сынишку. В ответ Лешка, серьезно кивая, пыхтя и вздыхая, молча продолжал свою трудную работу. В раздевалку заглянула молоденькая воспитательница Лешки Марина Ивановна. Она прислонилась к косяку двери и некоторое время умильно наблюдала за действиями малыша.

– Он у вас такой самостоятельный, вот уже и одеваться научился.

– Угу, – кивнул Андрей.

– Это вы ему помогаете.

– Я? – удивился отец Лешки.

– Конечно! Сидите, ждете, спокойный такой, даже не поторапливаете мальчика, вот он и старается. У мамы Лешкиной так не получатся. Она торопится, терпения не хватает, сама его одевает.

Комментарий психолога

Иногда для развития самостоятельности ребенка даже делать ничего не надо – главное, понимать, что время, отпущенное родителями на это, не потеряно зря, а посвящено воспитанию важнейшего качества личности ребенка.

Ребенком движет интерес к тому, что его окружает, стремление опробовать свои новые возможности, желание проявить свою волю, достичь своих целей. Но в то же время малыш испытывает чувства, тормозящие процесс его развития.

Это может быть страх, раздражение, гнев, беспомощность, огорчение и т. д. Страх возникает из-за новизны, неопределенности, неизвестности. Огорчение или гнев могут возникнуть из-за неумелости и недостаточного самоконтроля. В конце концов, ребенок еще совсем мал и нуждается в любящих родителях. Каждое проявление самостоятельности требует от ребенка смелости, настойчивости, веры в свои силы. Неудачи, ошибки и промахи снижают наивную веру малыша в себя, но в силах родителей ему помочь.

Родительская поддержка может заключаться в похвале, утешении, подсказке, помощи, подбадривании. Похвала может быть полезна не только в случае успешных действий малыша, но и при неудаче или промахе. Конечно, похвала ни в коем случае не должна превращаться в лесть. Она должна быть правдива и искренна. За что же хвалить ребенка, взявшегося открывать ключом дверь и уронившего ключ в лестничный проем или начавшего мыть посуду и разбившего дорогую чашку?

Истории. Помощница

О ситуации, в которой трудно найти повод для похвалы

Посетив тренинг для родителей, Жанна стала особенно внимательна к своим высказываниям, обращенным к дочке. Однажды зайдя на кухню, она увидела, как ее маленькая Варенька моет свою чашечку. Варя подставила к раковине табуреточку, налила полчашки «Фэри», включила на полный напор воду и начала тщательно тереть чашечку металлической мочалкой. Вода и пена разлетались по всей кухне. Даже по окну сползали белые пенные потеки. Сама девочка была настолько мокрой, что даже с ее платьица вода капала на пол. Жанна хотела схватить девочку и отругать ее за такую неряшливость. Она даже уже сделала шаг к дочке, но тут увидела лицо повернувшейся к ней Вареньки и вспомнила про поддержку детской самостоятельности, о которой шла речь на тренинге. Резко остановившись, она произнесла:

– Какая сейчас чашка будет чистая. Хозяйка так старается ее отмыть. Да еще мочалочкой. Да еще с «Фэри». Помощница ты моя. Давай только рукава закатаем, фартук наденем. Поменьше напор воды сделаем. Пену хорошо прополощем. А потом еще и пол затрем. Вот какие мы с тобой молодцы. В следующий раз «Фэри» только капельку налей.

Комментарий психолога

Похвалить малыша, прежде всего, стоит за его стремление к самостоятельности, за проявленную инициативу. Иногда более похвалы ребенку нужны родительское утешение и уверения в будущем успехе.

В ходячем детстве ребенок многому может научиться через игру с мамой или папой, бабушкой или дедушкой. Парные игры, такие как прятки, игры в мяч, «сорока-ворона» и т. п. полезны малышам: они совершенствуют организм ребенка, развивают силу, ловкость, координацию движений; обогащают эмоциональные переживания; формируют самосознание пола; учат общению, закладывают нравственные качества.

Общепринято, что в любом возрасте *пример* является эффективным средством воспитания. Чаще всего ребенок ориентируется на то, как ведут себя родители, а не на то, что ему советуют делать в воспитательных нотациях. Но когда малышу еще нет трех лет, многие взрослые не задумываются о том, какое впечатление на него производит их поведение. «Мал еще, что он может понимать?» – полагают они.

Родители просто не знают, что после года они находятся под пристальным вниманием своих детей. Если до этого времени в фокусе их внимания находились различного рода предметы: мебель, посуда, игрушки, то постепенно все меняется. Теперь малыши изучают, исследуют, учатся обращаться не только с предметами – они как бы впервые видят людей. Дети внимательно наблюдают, как взрослые, окружающие их, двигаются и жестикулируют, смеются и грустят, смотрят друг на друга и отводят глаза. Малыши активно осваивают родной язык, впитывают в себя интонации, темп и ритм слышимой речи. Родители являются самыми первыми и самыми важными носителями образцов действий и отношений в окружающем мире. Дети вбирают в себя эти образцы, чтобы в дальнейшем неосознанно им следовать.

Семь секретов проявления любви к малышу

1. Разговаривать с малышом в спокойном доброжелательном тоне, чаще называть его по имени.
2. Передавать свою любовь к малышу через прикосновения, ласковые, нежные или энергичные и бодрые в зависимости от реакции ребенка.
3. Поддерживать стремления ребенка к самостоятельности с помощью похвалы, одобрения,

выражения уверенности в его способностях.

4. Проявлять бесконечное терпение, когда малыш осваивает какое-либо новое умение.

5. Спокойно, доброжелательно, без осуждения предъявлять к ребенку разумные ограничения.

6. Играть с малышом, знакомить с самыми разными предметами окружающего мира.

7. Демонстрировать такое поведение, какое ждете от малыша в дальнейшем.

Почемучка-дошкольник

Дошкольное детство малышей – счастливая пора для их родителей. Эти забавные крохи стали самостоятельны настолько, что освободили маму и папу от непрерывной опеки. Они умилительно рассуждают, многое умеют делать сами и, самое главное, безоговорочно верят в своих родителей и любят их от всей души. Родители для дошкольников – маги и волшебники. По мнению малышей, именно от родителей зависит все на свете: пойдет ли дождь, распустятся ли листочки на деревьях или наступит воскресенье. И хотя дети во многом изменились и повзрослели, они по-прежнему ждут от своих родителей любви, такой необходимой малышам для полноценного развития.

Ребенку в этом возрасте необходимо сформировать и развить положительное восприятие себя как личности, так как именно сейчас закладываются основы самооценки ребенка, от уровня которой в дальнейшем зависит его развитие. Высокая самооценка дает возможность малышу осваивать все новые и новые навыки. Даже если что-то не удается сразу и ребенка настигают неудачи, высокая самооценка не позволяет ему свалиться в пропасть самоунижения. Малыш, считающий себя хорошим, будет продолжать так к себе относиться: «Я хороший. Просто не научился еще плавать». Если ребенок сомневается в своей «хорошести», то любая самая малая неудача подталкивает его к выводу: «И это у меня не получается, значит, я действительно плохой». Каждый промах он воспринимает как доказательство свей «плохости». Поэтому так важно говорить дошкольнику о его достоинствах и всячески подчеркивать, что он хороший.

Проявлением поистине дальновидной любви к ребенку будет родительская помощь ему в освоении и подчинении нормам и правилам, по которым живут окружающие их люди. Эти правила следует терпеливо и доходчиво объяснить ребенку, прежде чем требовать их выполнения.

Часто взрослые впадают в типичную родительскую иллюзию: если я знаю что-то, то и мой ребенок знает это, если я умею что-то, то и ребенок должен уметь это, если мне что-то легко переносить, то и малышу не тяжело. Такое утверждение абсурдно только на первый взгляд. Мне вспоминается сразу несколько молодых пап и мам, которые искренне возмущались, наблюдая, как учится писать их пятилетний малыш: «Разве можно писать как курица лапой? Неужели так трудно постараться?»

Взрослым кажется, писать легко. Им невдомек, что малыш *и так уже старается*. Мамы и папы давно забыли, как было

трудно им учиться писать, когда они сами были маленькие и впервые пытались изобразить на бумаге палочки и крючочки.

Доказательства существования подобной родительской иллюзии я часто встречаю на улицах. Вот идет молодая симпатичная женщина с ребенком двух-трех лет. Мама шагает спокойно и грациозно, малыш, чтобы успевать за ней, добросовестно семенит ножками, ни на минуту не прекращая своего бега. Не замечая на дороге какого-то камешка, он вдруг спотыкается и падает. Возмущению мамы нет предела: «Неужели нельзя смотреть под ноги? Я ведь не падаю!»

В этот момент женщина почему-то забывает, что это для нее, такой взрослой, злополучный камень – незначительное препятствие, да и малюсенькая ножка ребенка несоизмерима с ее ногой.

Пребывая во власти таких иллюзий, взрослые даже и предположить не могут, что с детьми следует быть снисходительными, великодушными и терпеливыми, что им многое надо объяснять, многому учить, а потом еще терпеливо ожидать результатов обучения. Для выполнения норм и правил, требуемых родителями, нужен такой уровень самоконтроля, которого дошкольник еще не достиг. Поэтому иногда малыши совершают поступки, не одобряемые взрослыми, даже если сами понимают при этом, что делают плохо. Но руки, ноги или язык как будто не подчиняются хозяину.

В случае, если собственное тело не подчиняется малышу и он совершает проступок, слишком эмоциональное порицание и сильное наказание взрослых может нанести вред развитию личности дошкольника, так как у ребенка вследствие понимания своей «плохости» возникает чувство вины. Если родители не изменят свой воспитательный метод, то чувство вины станет чрезмерным и может в дальнейшем вызывать неоправданные самоограничения и сверхнеобходимый самоконтроль детей, сковывать их лучшие порывы. Если же взрослые пресекают недопустимое поведение ребенка и высказывают свое отношение к проступку в спокойной, доброжелательной манере, исключающей осуждение ребенка как личности, то собственное чувство вины оказывается для него полезным. Оно становится индикатором нежелательного поведения, помогает остановиться на границе допустимого, то есть способствует развитию самоконтроля и чуткости.

Истории. Память детства

О том, как разбудить совесть ребенка

Наталья Семеновна – женщина солидного возраста. У нее могут уже скоро и внуки появиться, но когда заходит разговор о ее деде, у нее теплеют глаза и лицо озаряется улыбкой:

– Он для меня как совесть и добрая поддержка. Вот, например, помню эпизод такой из моего детства. Мне, наверное, лет семь-восемь. Сидим мы за столом с моим младшим братишкой, чай с блинами пьем. Братик слез со стула и побежал за холодной водой, чтобы разбавить горячий чай, а я решила пошутить и, когда он стал вновь садиться, отодвинула стул. Братишка с шумом грохнулся на пол и закричал от боли и неожиданности. Дедушка подошел к нему, помог подняться, погладил по больному месту, успокоил, а потом, внимательно и ласково посмотрев на меня, тихонечко произнес:

– Ну что ж ты, Наташечка? Ему же больно.

Комментарий психолога

Девочка не услышала от дедушки никаких нотаций и наказаний. Но этот эпизод стал надолго для Натальи Семеновны индикатором чуткого и уважительного отношения к окружающим людям.

Одной из особенностей дошкольного возраста является любознательность. Именно поэтому дошкольный возраст называют возрастом почемучек. Любознательные почемучки могут придумать множество самых неожиданных вопросов: почему не бывает синих листьев? Мычат ли коровы в Англии по-английски? Для чего дедушке борода? И еще бесконечное количество «почему» и «зачем». От того, как разовьется эта способность, зависит и развитие познавательной потребности в будущей школьной жизни. Желание узнавать новое, интерес к наукам формируется в дошкольном детстве и во многом зависит от отношения родителей к вопросам ребенка: «Почему?», «Зачем?», «Как?».

Надежный способ поддержать развитие любознательности и познавательного интереса ребенка – ответить на заданный детский вопрос сразу же. «Если родители даже прерывают свои дела, чтобы ответить мне на вопрос, значит, это действительно важная тема, а им нравится, когда я спрашиваю. Буду придумывать еще больше вопросов и задавать их взрослым», – такие выводы может сделать ребенок, если на его вопрос родители отвечают сразу же.

У родителей дошколят есть еще один способ доказать свою

любовь к ним: *внимательно и всерьез его слушать*. Ребенок, которого родители чаще всего внимательно и заинтересованно выслушивают, учится говорить уверенно, грамотно, убедительно, выразительно, и в то же время сам учится слушать собеседника, выделяя главное в его словах и не упуская нюансов. Такое бесценное умение обязательно пригодится ему в дальнейшей взрослой жизни.

Если малыша выслушивают дома, он вырастает с ощущением значимости своих слов, чувств, поступков и своей жизни в целом. Он ведет себя увереннее, более внимателен к окружающим его людям.

Истории. Наш автобус

История о детской любознательности и взрослом непонимании

Варенька с мамой и маминой подругой возвращались из гостей. Они уже несколько минут стояли на автобусной остановке, но автобус все не приходил. Варя сначала попрыгала на одной ножке, потом потрогала зеленые листочке на большом кусте, потом попробовала щелкать языком, как умеет делать папа, а потом вспомнила, что они должны ехать домой. Она подергала маму за руку и спросила:

– Мама, а мы скоро поедем домой?

Мама оторвалась от разговора с подругой:

– Вот придет наш автобус и поедем!

– Мама, а какой наш автобус?

– Да какой приедет.

Через некоторое время подъезжает автобус. Женщина, мельком взглянув на его номер, продолжает захватывающий разговор с подругой. Варенька, увидев автобус и то, что мама никак не реагирует, тянет маму за подол и взволнованно кричит, боясь, что автобус уедет без них:

– Мама, мама, автобус!

Женщина, не глядя на девочку, торопливо бросает:

– Это не наш.

– А какой наш? – немного успокоившись, спрашивает Варя.

– Какой придет, на том и поедем, – не поворачиваясь к дочке, отвечает мать.

Снова подъезжает автобус. Варенька опять тянет мать к нему. И вновь слышит небрежный ответ:

– Это не наш.

– А какой наш? – растеряно спрашивает девочка.

Мать раздраженно отвечает:

– Какой придет, на том и поедем.

Автобус уезжает, женщины продолжают увлеченно разговаривать, Варенька, напуганная и напряженная, с тревогой ждет следующего. Когда же приходит следующий автобус и диалог между матерью и дочерью в точности повторяется, Варя не выдерживает и взрывается громким ревом.

Комментарий психолога

Если ребенок чувствует, что к его словам относятся не всерьез, не вникая в их суть, то испытывает ощущение собственной малозначимости, ведь к нему отнеслись с пренебрежением. Это парализует проявление детской инициативы, снижает самооценку малыша. Но никогда не поздно изменить ситуацию к лучшему. Если мама призна́ет важность общения с дочкой и ей удастся овладеть умением слушать ее, то произойдут позитивные изменения и в личности девочки.

В дошкольном детстве формируется такая способность малыша, как произвольное внимание. Так называется управляемая ребенком способность концентрироваться на каком-либо объекте или деятельности. От того, насколько она будет развита, во многом зависят школьные успехи ребенка. Развивая внимание детей, родителям важно помнить о последствиях такого психологического явления, как прерывание деятельности. Это явление можно наблюдать, когда собирающий конструктор малыш резко бросает игрушку, услышав крик сестры из кухни, или когда ребенок прекращает рисование и включает телевизор, чтобы посмотреть мультики, или когда ребенок перестает читать перед сном книжку, если мама выключает свет.

Прерывание деятельности не проходит бесследно для психики, так как истощает психические ресурсы ребенка. Истощающий эффект особенно заметен в случае многократных прерываний, когда ребенку требуется вновь и вновь возвращаться к первоначальной деятельности. Подавляющее большинство детей в условиях многократного прерывания деятельности вообще не могут работать.

Любящие родители бережно относятся к психике детей. Если ребенок чем-либо сосредоточенно занят, они по возможности не станут отвлекать его, задавая вопросы или преподнося новые задания.

В дошкольном возрасте закладываются основы мотивации достижения успеха, то есть уверенности ребенка в том, что успех

возможен, что он способен достичь желаемого результата. Человек с мотивацией достижения успеха будет проявлять настойчивость даже после нескольких неудач. В противоположность ему человек, не имеющий такой мотивации, будет бояться неудач и промахов, и потому все свои силы потратит на то, чтобы избежать их. Вероятность того, что он достигнет желаемого результата, гораздо ниже, чем в предыдущем случае.

Чтобы сформировать у малыша мотивацию достижения успеха, родителям нужно как можно чаще реагировать на слова, действия и поступки ребенка. Иначе, при полном отсутствии каких-либо реакций со стороны взрослых, у маленького ребенка может возникнуть явление так называемой выученной беспомощности: он отказывается от деятельности вообще, не предпринимает никаких попыток преодолеть трудность, он обливается слезами или сбегает. Так происходит, если ребенок периодически оказывается в ситуации, когда внешние события, как ему кажется, никоим образом от него не зависят (например, что бы ни делал ребенок, это всегда плохо), их нельзя предотвратить или видоизменить. Потом это состояние он переносит на другие ситуации. Даже небольшого опыта подобных переживаний хватит, чтобы выученная беспомощность начала управлять поведением человека.

Первая причина возникновения выученной беспомощности – бедная на общение среда. Если со стороны родителей отсутствует реакция на поступки, усилия, слова детей, то малышам не удается сопоставить свое поведение с реакциями взрослых, а значит, понять, какое поведение одобряется и какое – нет. Ребенок попадает в ситуацию неопределенности, и наиболее безвредный выход из нее – полная бездеятельность.

Второй причиной возникновения выученной беспомощности является однообразие реакций взрослых на действия ребенка. Часто бывает, что слишком требовательные взрослые ожидают идеального результата, не обращая внимание на маленькие и почти незаметные для них, но существенные для ребенка победы. Так, порицается, если дошкольник неидеально заправил кровать (но ведь сам это сделал!), помыл пол или посуду (но ведь проявил инициативу!), неаккуратно высыпал мусор в ведро, подметая пол (но ведь старался!), и т. д. Взрослые злятся, что придется что-либо переделывать, не думая, что таким образом тренируют выученную беспомощность.

Впервые выученная беспомощность чаще всего проявляется в среднем и старшем дошкольном детстве, когда ребенок уже что-то может делать сам. Но самые драматичные последствия бывают

в начальной школе.

Истории. Опять двойка

Наблюдение за вполне логичным поведением ребенка и совсем нелогичным поведением взрослых

Лариса поцеловала сынишку в щечку и ласково прошептала: «Я в тебя верю, ты же целую четверть занимался, Анна Петровна тебя так хвалила! Будь внимателен и все будет хорошо!» Женька кивнул, соглашаясь с мамой, но Лариса отметила, как сильно сынишка напряжен. Мальчик побежал в класс, а она, не отрывая взгляда, смотрела ему вслед. Женька мчался по длинному школьному коридору, и огромный рюкзак на его плече подпрыгивал, как живой зверек. Лариса очень волновалась за сына. У него сегодня четвертной диктант. Ответственно. А с русским языком у Женьки не все так гладко. В каждом диктанте по восемь, а то и по десять ошибок. Естественно, постоянной оценкой за диктанты была двойка. Женька изо всех сил делал вид, что его это не задевает, но маму не обманешь, она замечала и слезы, появляющиеся в глазах сынишки, и с силой сжатые зубы.

Проблемы с грамотностью у него проявились еще в первом классе, поэтому с начала учебного года Лариса стала водить его к логопеду. Логопед Анна Петровна хвалила Женю, он всегда вовремя приходил на занятия, старательно работал. Мальчик действительно очень хотел исправить свои двойки и надеялся, что логопедические занятия ему помогут.

Через несколько дней Лариса встречала сына возле школы. Он выскользнул из дверей, взглядом нашел маму и, опустив глаза вниз, медленно поплелся к ней. Лариса улыбнулась сыну:

– Ну, как дела?

Женька вскинул на нее глаза и неожиданно громко, со слезами в голосе вскрикнул:

– Все!!! Не буду больше с логопедом заниматься! Логопед мне не помогает!

Только уже дома Лариса смогла выяснить у сына, что случилось. Оказывается, в классе объявили оценки за диктант, и у Женьки – опять двойка. Правда, сказалась логопедическая коррекция, и в тексте было только пять ошибок. Это была уже небольшая победа. Но для мальчика важнее была оценка. Она была результатом его стараний.

Комментарий психолога

Негативная оценка способствовала формированию у мальчика выученной беспомощности, так как его усилия не изменили школьную ситуацию. Ларисе пришлось проявить чудеса изобретательности и терпения, чтобы Женя продолжил логопедические занятия, которые все же дали свои результаты. Мальчик так и не овладел безупречной грамотностью, но благополучно закончил школу, успешно сдал ЕГЭ и продолжает обучение в вузе.

Формированию беспомощности способствуют и однотипные реакции взрослых. Причем это касается как постоянно позитивных, так и постоянно негативных реакций. Воспитание детей из богатых семей с однотипно позитивными реакциями родителей так же опасно, как и неизменные наказания и недовольство. Опасность состоит именно в *однотипности* реакций взрослых на действия детей. Ребенок, который в ответ на разное (хорошее и плохое) поведение получает совершенно одинаковые реакции взрослых (безразличные, приятные, негативные), а в ответ на свои разные усилия (напряженные или минимальные) получает одинаковые оценки (вечное недовольство или необоснованные восторги), теряет ориентиры для управления собственной активностью.

Еще одна причина беспомощности может состоять в том, что между действиями детей и реакциями взрослых проходит так много времени, что ребенок не может связать реакции окружения со своими собственными действиями. Порка по пятницам, нотации по понедельникам – это асинхронные реакции на действия. В таких случаях справедливая критика родителей перестает ассоциироваться в глазах детей с ошибками в домашнем задании, отказом мыть посуду или грубыми словами в адрес бабушки. Неодобрение взрослых воспринимается как нечто автономное, совершенно не связанное с детским поведением и поэтому теряет всякую регулирующую роль.

Выученную беспомощность гораздо легче предупредить, чем преодолеть. Поэтому любящие родители не жалеют сил и времени на то, чтобы показать ребенку возможность контроля над внешней средой и предоставлять ему разнообразную и синхронную обратную связь. Реакции взрослых должны быть разными в ответ на разные действия детей и одинаковыми – на одинаковые.

Семь секретов проявления любви к дошкольнику

1. Разговаривайте с детьми, пусть они слышат от вас больше добрых и ласковых слов в свой адрес.

2. Объясняйте детям нормы и правила, по которым живут окружающие их люди, помогайте в их освоении.

3. Поддерживайте любознательность малышей.

4. Внимательно слушайте детей и с уважением относитесь к их словам.

5. Уважайте занятия малышей, поддерживайте развитие их произвольного внимания.

6. Формируйте в дошкольниках мотивацию достижения успеха. Реагируйте на действия малыша: в удачах – похвалите, в неудачах – поддержите.

7. Не жалейте времени на общение с детьми в этом чудесном возрасте: играйте, рисуйте, занимайтесь спортом. Вы получите от этого необыкновенное наслаждение, а малыш безоговорочно поверит в вашу любовь.

Ребенок в школьный период детства

Главное отличие возраста от семи до одиннадцати – это обучение в школе. Вся жизнь младшего школьника подчинена учебе: режим дня, друзья, занятия, настроение, мечты. Кажется, ребенок все дальше отдаляется от родителей, он все больше времени проводит вне дома, у него появляются свои тайны, неизвестные маме и папе. Нужна ли теперь таким самостоятельным детям родительская любовь, и если нужна, то в каких проявлениях?

В это время дети любят мастерить какие-нибудь вещи, создавать творческие работы, заниматься ручным трудом, рисовать, лепить из пластилина, шить, вязать, вышивать, строить из конструктора, выполнять домашние обязанности и т. п. Другие любимые занятия в этом возрасте – спортивные игры, различные способы передвижения, освоение новых двигательных навыков: футбол, теннис, бадминтон, велосипед, плавание, скакалка, ролики, коньки, лыжи и т. д. Младшим школьникам нужны советы и помощь взрослых. Как правильно держать гвоздь, если хочешь забить его молотком? Как вышивать крестиком? Какую пряжу лучше взять для шарфика? Каким клеем склеивать дерево с бумагой? При освоении двигательных навыков родительское терпение, нескончаемая вера в способности ребенка, умение объяснять словами и показывать на собственном примере помогают не только освоить нужный навык, но и обрести при этом уверенность в собственных силах, радость от победы над собственной неумелостью и удовлетворение от обогащения палитры своих возможностей новым навыком.

Воспитание школьников немыслимо без контроля, и некоторые взрослые относятся к контролирующей функции воспитания как к неоспоримому праву родителей: «Мой ребенок! Поэтому обязан выполнять все, что я хочу!» Если же по каким-либо причинам ребенок не подчиняется, следует неминуемое наказание. Арсенал родительских наказаний не велик. Это всевозможные запреты и ограничения: «Не смотри телевизор!», «Не играй на компьютере!», «Не пойдешь гулять!», «Не дам денег!», «Не куплю!».

Степень контроля может быть самой разной. В одних семьях принято беспрекословно выполнять требования взрослых, детям не позволяется возражать, оспаривать мнение родителей и заявлять о своих интересах, желаниях, потребностях. Не имея возможности открыто проявлять свое несогласие, школьники в этом случае приучаются хитрить, лгать, скрывать от родителей

свою жизнь.

В других семьях родительский контроль может быть настолько минимален, что дети испытывают острую потребность в нем. Для них контроль – это проявление заботы, внимания со стороны взрослых. Не испытывая на себе контролирующего действия родителей, дети ощущают свою ненужность и незначительность для них. В таких семьях школьники стараются всячески обратить на себя внимание, подходя в своем поведении все ближе и ближе к границе дозволенного. Своими неприглядными поступками они как бы говорят своим родителям: «А если я сделаю еще хуже, вы будете контролировать меня?»

Степень контроля зависит и от количества правил, введенных родителями в семейный уклад, которым должны подчиняться дети. Чем больше подобных правил, чем непреклоннее требовательность родителей, тем выше степень родительского контроля. Иногда количество требований бывает явно несоизмеримо с актуальными возможностями ребенка.

Когда количество родительских правил становится непосильным для ребенка, он невольно создает ситуации, чтобы можно было не только не выполнять их, но и делать нечто прямо противоположное. Это своего рода детский бунт против чрезмерного контроля взрослых, но бунт вынужденный, причина его – борьба за самовыживание, за сохранение своего душевного здоровья.

Некоторые родители выбирают стратегию воспитания с минимальным набором правил, касающихся в основном только жизненной безопасности самого ребенка и окружающих. Ребенку дозволено слишком много, родители не останавливают его, даже если его поведение социально не приемлемо. В этом случае школьник не получает опыта ограничения себя, преодоления собственной импульсивности. В дальнейшем ему трудно воспитать в себе навык самоорганизации и самодисциплины. Без внешнего родительского контроля ребенок позволяет себе поступки, неприемлемые для жизни в обществе, привыкает быть чрезмерно снисходительным к себе. Количество требований к ребенку в родительском арсенале должно соответствовать его возрастным и индивидуальным возможностям.

Требования к ребенку – еще одна неотъемлемая часть воспитания школьников. Требования выступают, во-первых, в виде обязанностей ребенка. Для младшего школьника это учеба, уход за собой, участие в домашнем хозяйстве, помощь другим членам семьи. Для того чтобы научить ребенка добросовестно выполнять эти обязанности, без спокойных, терпеливых, но непременных и последовательных требований не обойтись. Во-

вторых, существуют запреты – требования, устанавливающие, чего ребенок не должен делать. Запреты, прежде всего, нацелены на безопасность самого ребенка и окружающих его людей. В школьном возрасте к ним присоединяются запреты социального и нравственного характера. Не шуметь, когда спит бабушка; не гулять позже определенного срока; не ходить в верхней одежде по квартире; не перебивать старших; не обманывать родителей, не опаздывать; не нарушать обещания и т. д. – множество запретов, обращенных к ребенку, позволяющих ему научиться вести себя в социуме и соответствовать нравственным устоям семьи и общества в целом.

Введение запретов в повседневную жизнь семьи не должно быть стихийным. Иногда взрослые, ни разу предварительно не обговорив какой-либо запрет, высказывают порицание ребенку. Если спросить при этом родителей: «А вы объясняли ребенку, что этого делать нельзя?», некоторые неподдельно удивляются: «Неужели все надо объяснять? И так все понятно!»

На самом деле детям многое неизвестно и непонятно в нашем мире. Одна из важнейших обязанностей родителей – разговаривать с детьми, знакомить их с разными правилами, в том числе этическими и нравственными. Если отец или мать, заметив непочтительное отношение ребенка к бабушке, находят время для серьезного, «взрослого» разговора с школьником, значит, они действительно воспитывают его. Для подобного разговора следует тщательно выбирать подходящий момент, когда родители и ребенок спокойны и не торопятся куда-нибудь по своим делам. Чтобы такая беседа оказала реальное влияние на поведение ребенка, пусть ее тональность будет спокойной, откровенной, задушевной, незамутненной унизительной критикой и резкими оценками. Если вы расскажите сыну или дочке о детстве и молодости бабушки, о ее талантах и здоровье, о своем беспокойстве за нее и своей любви к ней, а потом серьезно произнесете: «Давай будем беречь ее», то такой разговор станет не просто введением нового запрета в жизнь вашего ребенка, а началом теплого, задушевного общения.

Бывает и так, что родители, понимая всю важность словесного общения с ребенком, подробно объясняют ему необходимость определенных запретов, но делают это каждый раз, когда запрет нарушается. В этом случае сообразительный ребенок достаточно быстро для себя уясняет: «Выполнять родительское требование не обязательно, в крайнем случае, в очередной раз сделаю вид, что внимательно их слушаю, и все». Одного объяснения вполне достаточно, в дальнейшем хватит простого напоминания и при необходимости – наказания.

Невыполнение требований ребенком может повлечь применение санкций со стороны родителей, которые могут выглядеть и как мягкий укор, и как ощутимое наказание, в зависимости от провинности и психологических особенностей ребенка.

Требования-запреты, то есть родительские указания на то, чего ребенку делать нельзя, определяют в конечном итоге степень его самостоятельности, возможность самому выбирать способ поведения. Если семья предъявляет ребенку недостаточное количество запретов, это означает, что ему «все можно». Даже если и существуют какие-нибудь запреты, он может легко их нарушить, зная, что его никто не проконтролирует. Ребенок сам определяет круг своих друзей, время еды, прогулок, свои занятия, время возвращения вечером, вопрос о курении и об употреблении спиртных напитков. Он ни за что не отчитывается перед родителями. Родители при этом не хотят или не могут установить какие-либо рамки в его поведении. Ребенок получает такую дозу самостоятельности, которая ему не по силам, которой он пока еще не умеет воспользоваться так, чтобы не навредить самому себе.

Школьник, который уверен в любви своих родителей к себе, принимает себя таким, какой он есть на самом деле: активным или пассивным, стремительным или медлительным, отважным или осторожным. Даже если его постигнет неудача, если он допустит ошибку, если проявит себя не лучшим образом, ребенок уверен: он все равно хороший, потому что его любят папа и мама. Такой ребенок не воспримет свой неуспех как всемирную катастрофу, не окунется в переживания собственной «нехорошести», он использует свою энергию иначе: исправит ошибку, добьется успеха, победит неумелость. Родителям школьников, чтобы донести до детей свою любовь, нужно научиться принимать их такими, какие они есть в действительности, а не ждать от них превращения в идеальных детей. Это очень сложная задача для многих взрослых. В то время, когда мы только мечтали о будущих детках и ждали их, у нас уже сложился желанный образ очаровательного дитяти. Но вот ребенок родился, растет, меняется, но все никак не совпадает с нашей мечтой. Это может раздражать, злить, вызывать чувства беспомощности и уныния. И все эти неприятные чувства будут передаваться ребенку. Единственный выход – радоваться тому, что есть. Вернее, тому, кто есть. Ведь этого родного человечка могло и не быть в нашей судьбе. Но он есть! И вносит бесконечную радость в нашу жизнь.

Принять ребенка таким, какой он есть, – это значит принять не только сам факт его существования и его внешние

и внутренние природные данные. Для того чтобы сын или дочь почувствовали, что мы их принимаем, нам надо принимать и их чувства, мысли, поступки. Причем принимать – это не значит соглашаться и одобрять. Отношение может быть разным, но оно должно быть проявлено. Для ребенка важно, чтобы его чувства были поняты, не осуждены, названы и получили обратную эмоциональную связь: сочувствие, поддержку, утешение, успокоение, переключение. Детские мысли должны быть услышаны, и совсем необязательно разделены. Взрослый может иметь и свое мнение, но самоуважение ребенка не будет снижено, если родители не будут употреблять разрушающих слов: «Глупо», «Неправильно», «Мал еще, на такие темы рассуждать», «Слушай, что тебе взрослые говорят» и т. п.

Поступки детей не всегда нас радуют, их поведение может быть жестоким, импульсивным, недопустимым. Родители могут в ответ злиться, ругаться, наказывать. Но если они принимают детей такими, какие они есть, то все осуждающие слова будут касаться только поступков, но не самих детей. Принимающие взрослые скажут: «Твой поступок жесток», а не «Ты – жестокий человек»; «Ты проявил лень», а не «Ты – лентяй». К тому же принимающие родители не будут обобщать, экстраполируя плохое поведение ребенка на всю жизнь. Вместо фразы: «Вечно ты опаздываешь», они просто скажут: «Сегодня ты опоздал».

Часто родители, когда их дети становятся школьниками, попадают в хитрую ловушку. Желая, чтобы ребенок хорошо учился в школе, получал высокие оценки, пользовался авторитетом у учителей и одноклассников, они проверяют все домашние задания, строго оценивают качество их выполнения, заставляют бесконечно переделывать. Родители как бы перестают быть мамами и папами, а превращаются в продолжение школьных учителей. Строгих и беспристрастных. Первоклассники тяжело переживают такие превращения. «Мама меня перестала любить», – частенько со слезами заявляют они. Родителям лучше оставаться в своей роли, учителей в жизни школьников и так хватает, а вот мамы и папы – в единственном экземпляре. И именно от них дети ждут понимания, сочувствия, поддержки.

Истории. Вредина

История о трех женщинах, об их горе, агрессии, зависти и мужестве

Надежда присела на край кровати, где лежала мать, и, вытирая слезы кулаком, всхлипывая, проговорила:

– Я не знаю, что с ней делать, мама! Учительница жалуется:

со всеми ссорится, с мальчиками дерется, девочек постоянно обижает. Ни с кем не дружит! Была у нее одна подружка Анечка с третьего этажа, так хорошо дружили – не разлей вода. А теперь слышать про нее не хочет. И оценки хуже стали! Что с ней делать, просто ума не приложу…

Надежда, молодая женщина, волевая, энергичная. Со всякими трудностями справляется. Только сейчас совсем черная полоса пошла, со всех сторон навалилось. Муж, уехав в командировку, не вернулся, оставшись там в новой семье. Олег, старший сын, тяжело переживал уход отца и, обвинив во всем мать, уехал жить к бабушке в другой город. Мать Надежды, которая жила с ними, от нервного потрясения серьезно заболела и не встает с постели. А тут еще младшая дочка Танюшка стала плохо вести себя в школе. В школу все время вызывают, учителя бесконечно жалуются. Вчера свою бывшую подружку Анечку так толкнула, что та с лестницы упала, ключицу сломала. Таня всегда была очень послушной дочкой, отличницей, лучшей ученицей в классе. Поэтому Надежду возмущали такие перемены в ее поведении.

– А теперь распустилась совсем! Ведь какая вредина! Видит ведь, как мне сейчас тяжело, и назло мне все хуже и хуже себя ведет! – распаляясь и злясь все больше, выкладывала Надежда матери.

Пожилая женщина, сочувственно вглядываясь дочери в лицо, положила руку ей на колено:

– Поговорю я с ней, Наденька, не переживай. У тебя и так забот хватает. Она – девочка умненькая, я с ней договорюсь.

Вечером, когда все уже поужинали, бабушка позвала внучку:

– Танюшка, иди, посиди со мной!

Девочка подбежала к кровати, где лежала бабушка, аккуратно уселась на краешек. Женщина внимательным, любящим взглядом оглядела ее. Тоненькая, бледная, темные круги вокруг глаз. Маленькая, а сидит, как на официальном приеме. Спинка прямая, как натянутая струна. Ножки ровнехонько стоят, ступня к ступне, коленки сомкнуты. Ручки на коленках сложила.

– Что, бабушка?

– Да хотела спросить, как поживаешь?

Таня ничего не ответила, только опустила голову.

– Как подружка твоя, Анечка?

Девочка, бросив быстрый взгляд на бабушку, вся сжалась.

– Что-то она давно к нам в гости не забегала. Вы с ней не поссорились?

Вдруг Танюшка с чувством выпаливает:

– А что она сидит на уроке, развалившись, в носу ковыряет, карандаш грызет! Так ведь нельзя! Так приличные девочки себя

не ведут!

– А еще она воображала такая, – продолжала внучка, видя, как внимательно бабушка ее слушает, – все время рассказывает, как они с папой, мамой и старшим братом то на каток ходят, то в кино, то в аквапарк! Подумаешь!

– Так ты ей завидуешь?

В ответ девочка горько и безудержно зарыдала, повалившись к бабушке на постель. Танюшка плакала, а бабушка ее не останавливала, а только гладила шершавой рукой по голове и приговаривала:

– Поплачь, милая, поплачь. Трудно тебе сейчас. Поплачь.

Такие разговоры бабушки и внучки повторялись еще не раз. Постепенно, в течение нескольких месяцев, поведение девочки выровнялось, дружба с Аней наладилась, а год Таня закончила с хорошими оценками.

Комментарий психолога

В данной ситуации выполнение непомерного количества маминых требований стало для девочки тяжелой эмоциональной нагрузкой и совершенно не соответствовало психическим возможностям школьницы.

Произошедшее в семье принесло Тане мучительные страдания, и ее психических ресурсов не стало хватать на выполнение строгих маминых требований. И раньше послушание давалось девочке нелегко. Всегда нужно было соответствовать маминым требованиям, быть прилично воспитанной девочкой, ни на минуту нельзя расслабиться. К тому же Надежда, тяжело переживая разрыв с мужем и сыном, не могла стать поддержкой своей дочери. Целиком погрузившись в свои чувства, она не полагала, что девочка так же мучительно может переживать потерю отца и старшего брата.

Эмоциональным ресурсом семьи в кризисной ситуации стала бабушка. Сумев несколько отстраниться от собственных переживаний, она смогла понять эмоциональное состояние и дочери, и внучки. Ее уважительное, принимающее и сочувственное отношение позволило Тане раскрыться и поделиться своими тяжелыми чувствами, выплакать накопившиеся слезы, выразить горе. Тогда и не понадобились агрессивные выходки в классе, и легче стало переносить благополучие подруги, имевшей, в отличие от Тани, счастливую полную семью.

Важно выстроить такие отношения между взрослыми

и детьми, при которых возможно будет говорить о своих чувствах и мыслях. В организации такого общении родителям принадлежит, конечно, более ответственная и важная роль, так как именно взрослые обладают преимуществами жизненного опыта. От них требуется умение слушать детей и умение выражать свои мысли и чувства. Умение слушать включает в себя:

• принятие того, что говорит ребенок,

• принятие его чувств,

• отказ от осуждения ребенка,

• отказ от категоричных советов типа: надо было сделать так…

Взрослый, умеющий слушать, сможет показать ребенку, что понимает его мысли и чувства. Можно не согласиться, но принять чувства, демонстрируя это соответствующим тоном, словами, мимикой, жестами, прикосновениями. При этом важно отражать как те чувства, о которых сказал сам ребенок, так и те, которые не названы, но проявлены в общении. Например, можно сказать так:

– Ты говоришь, что сегодня очень сильно разозлился.

– Ты выглядишь такой грустной, когда смотришься в зеркало.

– Ты такой довольный сегодня.

Чтобы сообщить ребенку о своих чувствах, взрослый может использовать «Я-сообщения». Многие «сообщения», которые родители «посылают» ребенку, содержат слово «ТЫ»: «Лучше бы ТЫ отложил это», «Ты не должен так делать» и т. д. В данном случае «ТЫ» обижает и заставляет ребенка чувствовать себя несчастным.

Формула «Я-сообщения» показывает, какие чувства у взрослого вызывает поведение ребенка. Например: «Я злюсь, когда меня перебивают» или «Мне не нравится, когда вещи разбросаны». Данная формула сфокусирована на чувствах родителей и не обвиняет ребенка. Она включает в себя три части:

• Безоценочное описание поведения ребенка: «Когда ты разбрасываешь вещи…»

• Описание чувств взрослого: «Меня это раздражает».

• Описание желательного поведения: «Я бы хотел, чтоб вещи лежали в шкафу».

Подобные разговоры помогают развитию у школьников такого ценного умения, как рефлексия, то есть умения анализировать причины и следствия своих поступков, мыслей и чувств. Без рефлексии человек не сможет совершенствовать свою личность.

Семь секретов проявления любви к младшему школьнику

1. Учите детей тому, что умеете сами: шить, вязать, вышивать, рисовать, кататься на велосипеде, плавать, играть в футбол, теннис, шашки, шахматы, разводить костер, ставить палатку, чистить картошку и т. п.

2. Поддержите ребенка при неудачах и ошибках, вселяйте в него веру в собственные силы.

3. Не превращайтесь в продолжение школьных учителей, оставайтесь любящими папами и мамами.

4. Приучайте ребенка к правилам поведения в обществе, учите уважать окружающих его людей, ценить дружбу ровесников.

5. Поощряйте ребенка к самоанализу своего поведения, чувств и мыслей.

6. Вводите обязанности для ребенка и приучайте добросовестно их выполнять.

7. Принимайте детей такими, какие они есть, вместе с их чувствами и мыслями.

Ребенок в период подростковых метаний

Одним из распространенных мифов является представление взрослых о том, что чем старше становятся дети, тем меньше они нуждаются в проявлении родительской любви. Конечно, когда ребенок делает первые шаги и произносит свои первые слова, он представляется родителям испытывающим острую потребность в любви, заботе, ласке, поддержке. Когда же наши сыновья и дочери делают свои первые шаги во взрослую жизнь, мы почему-то отказываем им в том, что им так важно: в ощущении причастности к семье, к группе самых близких и родных людей, которые могут посоветовать, посочувствовать, подбодрить, защитить.

Истории. Кишкоблудство

Два взгляда на одну жизненную ситуацию с общим пессимистическим выводом: «Выхода нет!»

– Ленка, тебе памятник при жизни поставить надо! Как ты с ним только справлялась? Он ничего не хочет слушать!!! – Владимир тяжело дышал в телефонную трубку. – Представляешь, на выходные отправил его к маме, так она звонит, плачет, просит, забери его от меня, он мне грубит, матерится, даже замахивается, стукнуть хотел. А сегодня выясняется, что он украл у нее десять тысяч! Я ему говорю: «Ты же обокрал родную бабушку», – а он на меня смотрит честными глазами: «Это не я!» Я ему: «Кто же это мог быть, к вам никто не заходил даже!» А он опять: «Это не я!» – и глаза честные-честные, как у ангела.

На том конце телефона через некоторое время напряженную тишину прорезали тихие всхлипывания, потом раздался хрипловатый прерывистый голос бывшей жены:

– Вова, я же тебе говорила. Он ничего не хочет! Я его месяц подстричься не могу заставить! Ходит, как бомж! Мне перед друзьями стыдно. Смеются: «Что, у тебя сын имидж сменил?» А он только про себя думает, дома все вкусненькое съедает, а мне вечером чай не с чем выпить!

– Точно, точно, – поддакнул Владимир. – Недавно весь мой рыболовный запас тушенки уплел. Как будто дома есть нечего! Анна наготовит вечно, хоть неделю отъедайся. А он нос воротит. Только тушенку втихаря трескает. Кишкоблудство какое-то!!

– Избаловал ты его, теперь попробуй повоспитывай! –

все больше распалялась Елена. – Все-таки ему отец сейчас нужен, ведь он же даже курить начал!!!

– Ты для начала сама брось, – Владимир старался говорить как можно спокойнее. – Лучше скажи, с какого класса он школу начал пропускать? Сегодня опять его классная звонила, жалуется, что с начала четверти еще не появлялся. Что мне его, здоровенного парня, за ручку в школу водить?

– А я водила! Пока на больничном была. Но я же не могу опаздывать на работу! Наняла потом девочку-студенточку, так он навешает ей лапши на уши, что из школьного двора не сбежит, делает вид, что идет в школу, а сам – в дырку забора и – гулять! Я не знаю, что еще можно сделать! У меня сил больше нет! Придумай что-нибудь, ведь ты же отец.

Владимир выключил телефон и задумался. Некоторое время сидел не шевелясь, с силой сжимая телефон в кулаке. Он был зол и на бывшую жену, и на школьных учителей, и на свою мать, которая не могла справиться с внуком, и на сына-первенца. Но больше всего на самого себя. Как же так вышло, что его любимый сын, отцовская гордость и радость, стал источником горестных переживаний? Владимир помнил, как он был безмерно счастлив, когда узнал, что у него родился сын. Он хвастался перед приятелями и мечтал, какими они станут друзьями, когда сынишка подрастет. Они и дружили. Вместе гоняли мяч, играя в футбол во дворе, вместе рыбачили, вместе мыли машину… Им хорошо было вдвоем, всегда было о чем поговорить и над чем посмеяться. Да и парень рос красивым, крепким. Владимир любовался, глядя, как он отбивал мяч или плыл на скорость. Он гордился сыном, пока… Пока не встретил свою первую любовь и не ушел к ней.

Сын остался с матерью. Владимир старался чаще навещать его, но времени на это оставалось все меньше. Новая семейная жизнь все больше и больше затягивала его. Он понял, что можно было прожить счастливо и с Еленой. Но теперь все вернуть назад уже невозможно. Родилась Ниночка. Он не допустит, чтобы и с ней случилось так же, как с сыном. Сердце Владимира наполнилось пронзительным сочувствием к мальчику, ноющим чувством собственной вины и мглой безысходности. Он не знал, что может сделать.

…Илья с шумом захлопнул учебник алгебры. Он прочитал параграф на пять раз, но не мог бы повторить ни единого предложения. Как будто текст на каком-то иностранном языке. До боли знакомая волна гнева захлестнула его. Что они все хотят от него! Сделай это да сделай то! Учись! Подстригись! Помой посуду! Иди в школу! Илье хотелось закричать так, чтобы его

услышали во всем мире: «Отстаньте от меня!!!» Ему казалось, что он превратился в выключатель, который мог нажать каждый проходящий мимо, а он обязан был зажигать свет. И никому не приходило в голову, что он – не пластмассовая коробочка, а человек! Человек, у которого могли быть свои желания. Илья сел к компьютеру, нажал кнопку. На дисплее появилась фраза «Введите пароль». Мальчик больше часа перебирал варианты паролей. Не получилось. Он потянулся за телевизионным пультом. Пощелкал на нем, переключая каналы. Все показалось скучным.

«Куда же отец спрятал телефон?» – задумался Илья, по очереди открывая шкафчик за шкафчиком. Когда распахнул дверцу бара, его взгляд остановился на бутылке коньяка. «О-о! Пять звездочек! Сейчас попробуем!» – Илья понимал, что отец за это по головке не погладит. «Ну и пусть! – зло подумал он. – Все равно и так все плохо!»

Схватив бутылку, рванулся на кухню. «Сейчас подыщем закусочку и устроим небольшой праздничек», – злорадно бурчал мальчишка. На плите кастрюлька с супом, котлеты на сковородке. «Надо же, позаботились, наготовили», – с сарказмом бормотал Илья, шарахаясь по кухне. Перебирая запасы продуктов, наткнулся на две банки тушенки. Он задумчиво потянулся за одной, взяв, покрутил в руке, вглядываясь в знакомую этикетку. Вспомнилось, как они с мамой и папой, еще тогда, когда родители были вместе, ездили на озеро. Ночевали в палатке, варили картошку с тушенкой на костре, рыбачили с отцом с лодки. У Ильи защемило сердце. «Ну и пусть! – резко и зло вскипел мальчик. – Им на меня наплевать, а мне на них! Мне и одному хорошо!»

Он вывалил содержимое двух банок на сковородку. Включил газ. Двигался рывками, его лицо исказила презрительно-ожесточенная гримаса.

Когда отец с женой вернулись домой, опьяневший подросток лежал, скорчившись на диване. Перед ним на журнальном столике сгрудились недопитая бутылка коньяка, сковородка с остатками тушенки, полбатона и пепельница с окурками. Комнату наполнял навязчивый запах сигарет.

Комментарий психолога

Ситуация казалось действительно безвыходной. Подросток, переполненный одиночеством, обидой, ненавистью и отчаянием, все дальше заходил за границу дозволенного. Ложь, воровство,

пропуски уроков, конфликты с учителями – это все способы найти выход из невыносимой для мальчика ситуации. Но положение было не столь безнадежное, как казалось Владимиру и Елене. Несомненными ресурсами были их развитые родительские чувства и сохранившиеся добрые отношения между ними. Они неистово жаждали изменить ситуацию и на многое были готовы ради этого. Мучительные переживания мальчика в первую очередь были связаны с разводом родителей. Он неосознанно мстил им за то, что они, по его мнению, предали его. Но если развод в данном случае был необратимым событием, то отношения между ребенком и каждым родителем по отдельности вполне подлежали восстановлению.

Отцу предстоял серьезный, доверительный, откровенный разговор с мальчиком, в котором он искренне признался бы в своих заблуждениях, переживаниях и любви к сыну. Этот разговор состоялся. Взрослый мужчина и взрослеющий подросток не могли удержать слез, когда произносили такие трудные и непривычные для них слова: «Прости», «Люблю», «Я ошибался». Задачами отца стало: больше уделять времени сыну, восстанавливать дружеские отношения с сыном, занимаясь с ним домашними мужскими делами или рыбача на озере, контролировать учебу, помогая по мере возможности.

Более трудные задачи стояли перед матерью. У нее были двойственные ожидания от мальчика. С одной стороны, он должен быть таким сыном, какой нужен ей, одетым и подстриженным, как ей нравится. С другой стороны, она ждала от него отношения как от взрослого мужчины, который будет заботиться и оберегать ее. Это и понятно, Елене трудно давалось ее женское одиночество. Илье же хотелось становиться все независимее и самостоятельнее. Его подростковый возраст подталкивал его к отделению от матери. Елена же всячески тормозила этот естественный процесс, ей казалось, что она теряет сына и остается совсем одна. Ей предстояло перестать опираться на сына, не ждать от него заботы, а учиться бережно относиться к самой себе. Ей нужно было научиться, преодолев свой страх, постепенно отпускать сына в самостоятельное жизненное плавание, сохраняя с ним дружеские, доверительные, уважительные отношения и контролируя его, не глобально, а лишь в отдельных жизненных областях.

Через некоторое время благодаря усилиям каждого участника событий в семьях произошли существенные изменения. Илья стал жить в семье отца, подружился с маленькой Ниночкой, у них с отцом наладились дружеские отношения. Частенько они вместе ездили на рыбалку, ремонтировали машину. Владимир иногда играл

в футбол с сыном и его друзьями. Отец и сын совместно осваивали новые интересные программы на компьютере. Илья без пропусков посещал школу. Дополнительно занимался математикой с репетитором, студентом математического факультета, фанатически увлеченным математикой. К Елене переехал ее давнишний друг, с которым она не встречалась из-за сына. На каникулы она берет сына к себе и учится предоставлять ему столько свободы, сколько позволяет ему его возраст. Илья перестал выпивать и таскать продукты, в кражах замечен больше не был, но изредка еще покуривает, когда случается что-нибудь неприятное.

Создание и сохранение теплых доверительных отношений с ребенком особенно важно в подростковом возрасте. Именно благодаря таким отношениям взрослые смогут сохранить доверие подростков и влияние на них. Тогда, если дети встретятся в своей жизни с какими-либо трудностями, взрослые смогут узнать об этом и помочь им советом, поддержкой или активным решительным действием. Если же отношения доверия не сложились, то на границе детского и взрослого возраста дети наотрез отказываются сотрудничать с родителями. Они не рассказывают им о своих сложностях и переживаниях, они не просят совета и помощи. Они живут, по сути дела, отдельной жизнью, как бы отказываясь от своего сыновства или дочеринства. Дети неосознанно принимают решение, что отныне в своей жизни будут обходиться без участия родителей, не будут к ним обращаться ни с чем, даже если случится беда.

Подростку легче справляться со своей бедой самостоятельно, чем поддерживать глубокие душевные отношения с родителями. Он больше не может стучаться в запертую дверь родительского равнодушия. И происходит разрыв. Внешне такой разрыв может быть не заметен: ребенок не покидает семью, ест, спит дома, даже о чем-то разговаривает с родителями. Но это внешний фасад отношений. Своей настоящей, скрытой от родителей жизнью ребенок живет только во дворе, в среде своих сверстников, также отвергнутых своими семьями. Таких детей священник Евгений Кунин, несмотря на то, что все они живут в родительских семьях, называет «беспризорниками»[1]. Вырастая, они ощущают себя взрослыми людьми, но пасуют перед лицом любых трудностей, ищут легких путей, не умеют и не хотят сотрудничать с другими людьми, особенно имеющими более высокий статус, будь то преподаватель, наставник, руководитель.

Подростки не будут чувствовать себя беспризорниками, если

семейные отношения окрашены любовью, нежностью, гордостью, восхищением и другими приятными чувствами, если члены семьи поддерживают друг друга, помогают в трудных ситуациях, в их разговорах часто услышишь похвалу, одобрение, комплименты. Если же родители чаще выражают чувства, мучительные для ребенка: раздражение, пренебрежение, злость, сожаление, обиду и т. д., если в родительских обращениях к подростку можно услышать критические замечания, жесткие команды-приказы, если родители чаще наказывают, чем поощряют детей, редко или никогда не дарят подарки, то вряд ли подростки верят в любовь к ним своих родителей.

Подростковый возраст труден, прежде всего, для самих подростков. Гормональная буря, напрягающая изнутри, непрерывное привыкание к своему постоянно меняющемуся телу, мучительный поиск своего места под солнцем в среде своих сверстников, метания между желанием быть взрослым и страхом перед взрослением – все это делает мало возможным приемлемое поведение подростка. Он срывается, грубит родителям и учителям, а затем хнычет или ласкается, как маленький ребенок.

Подростку не хватает сил справиться с самим собой, поэтому он так ценит стабильное доброжелательное отношение со стороны взрослых. Он очень искренен в своих эмоциональных проявлениях, но вся трудность в том, что его отношение к кому-либо или чему-либо меняется резко, непредсказуемо, иногда на диаметрально противоположное. Только что он был желчно раздражен, а через мгновение переполнен нежностью к тому же человеку. Поэтому ему легче общаться с взрослым, который не придает слишком большого значения его буйным проявлениям. Но иногда подростку хочется проверить, как далеко он может зайти за границу дозволенного. Он пробует говорить и поступать так, как, он точно знает, недопустимо, ждет, как прореагирует взрослый. Если поползновения подростка сразу и твердо пресекаются, он успокаивается. Если взрослый делает это неуверенно, а потому нервничает, раздражается, переходит на жесткую авторитарную позицию, то подросток становится наглым, агрессивным, самоуверенным.

Желание подростка быть взрослым, иметь равные права с взрослыми толкают его постоянно на защиту своих прав. Он конфликтует с родителями и учителями, если они не соблюдают взрослых форм общения, зато его легко настроить на дружелюбный лад, если подчеркнуто корректно выстраивать с ним отношения.

Доминантой подросткового возраста является общение

со сверстниками. Поэтому для подростка так ценно уважительное отношение родителей к его желанию быть принимаемым ровесниками и к самим друзьям. Отношения с подростком будут серьезно испорчены, если родители негативно отзываются о друзьях или унижают ребенка в присутствии товарищей.

Семь секретов проявления любви к подростку

1. Подчеркнуто уважительно обращайтесь к подростку, вместо приказов и команд чаще используйте просьбы, пожелания.

2. Не относитесь всерьез к грубым и раздраженным заявлениям подростка: это проявляются сиюминутные, быстро улетучивающиеся эмоции, а не глубокие чувства ребенка. Скорее всего, несмотря на грубости, он вас любит и ценит.

3. Спокойно, твердо, доброжелательно останавливайте поведение подростка, которое вы считаете недопустимым. Обсуждайте в кругу семьи правила поведения, установленные для ребенка. Тогда решения и действия родителей не покажутся несправедливыми для него, и потому он легко согласится с ними. Как показывают исследования, дети, воспитанные в таких условиях, легко адаптируются, уверены в себе, хорошо учатся, обладают высокой самооценкой, у них развит самоконтроль и социальные навыки.

4. Знакомьтесь с друзьями подростка, интересуйтесь их жизнью. Будьте в присутствии друзей особенно корректны по отношению к своему ребенку, если это уместно, сдержанно подчеркивайте его достоинства и достижения.

5. Опирайтесь на чувство взрослости ребенка, обращайтесь к нему за помощью и советом по личным и общесемейным делам.

6. Не жалейте для подростка добрых, иногда нежных слов, дружеских прикосновений. Если он не принимает их, значит, просто ваши намерения не совпали. Но это совершенно не означает, что вы не нужны друг другу.

7. Свои неприятные чувства по отношению к подростку выражайте сдержанно, а лучше всего тогда, когда вы оба спокойны. Используйте при этом «Я-сообщения»: «Мне не нравится, когда ты…», «Я волнуюсь,

если…», «Мне обидно, что…».

Взрослые дети

Что делать с родительской любовью, когда ребенок становится взрослым, и у него самого появляется любимый человек и свои собственные дети? Родителям кажется, что они больше не нужны своим повзрослевшим детям, что просто не вписываются в их напряженную и суетную жизнь. Но это только внешняя сторона дела. Родительская любовь не может быть лишней. Надо только найти применение для этой позитивной энергии. Вокруг столько людей, которым требуется помощь, поддержка, вдохновение, общение. Среди этих людей – близкие, друзья, а главное, вы сами. А сколько вокруг дел, требующих приложения сил! Жизнь безгранична, и любовь в ней всегда востребована.

Кроме того, и повзрослевшим детям требуются наша любовь, только в другом виде. Мы же знаем их с самого рождения, знаем все трудные моменты их жизни, знаем их достижения и промахи. Кто же, как не мы, может лучше всего помочь им? Например, взрослая дочь ожидает ребенка. Или сын поссорился со своей любимой девушкой. В эти моменты им просто необходима любовь родителей.

Истории. Подушечка

История о чудесной материнской прозорливости

Лена в который раз поднялась с постели и подошла к окну. С высоты шестнадцатого этажа ночной город был подобен узорам в детском калейдоскопе. Множество все еще светящихся окон, за каждым из которых живут люди. У них свои горести и радости, свои мысли и переживания. Но их жизнь продолжается, а его – нет. Почему?!

Она снова залезла под одеяло в надежде все же заснуть. Уже пятую ночь Лена мучилась, пытаясь поймать хоть крупицу сладостного сна. С тех пор, как она приехала к родителям, сон ускользал от нее, наверное, напуганный ее отчаянием и скорбью, вспыхивающими в душе при каждом воспоминании о Вадиме. Они прожили двадцать четыре года. На следующий год могли бы справить серебряную свадьбу. Выросли дети, стали самостоятельными. Им бы с Вадимом сейчас жить да радоваться. Но не случилось. Сердце отказало. Сердце-то у него золотое было. Всю совместную жизнь был он для нее поддержкой, утешением и вдохновением. Многое их связало за прожитые годы. Вот и спать Лена не могла, потому что привыкла засыпать,

уткнувшись в его руку, крепкую и горячую. Без этой любимой руки, как бы она ни ложилась, все было неудобно. Дома все напоминало Лене о муже. Уехала к родителям, думала, хоть здесь сможет успокоиться и выспаться. Мама постель ей постелила чистым, хрустящим бельем. Она по-старинке его крахмалила. Подушку положила самую лучшую. Одеяло достала новое. Но ничего не помогало. Сон не шел.

Следующий день прошел в хлопотах и простых разговорах. Лена старалась загрузить себя, чтобы унять воспоминания и заработать физическую усталость. К ночи она укладывалась в постель, стараясь заглушить страх бессонной ночи. На удивление, как только она уютно устроилась в кровати, сон сомкнул ее ресницы.

Утром Лена проснулась отдохнувшей. Постель казалась мягкой и удобной. Лена потянулась вставать, и вдруг ее взгляд упал на маленькую подушечку, которая, кажется, еще хранила тепло от ее лица.

На кухне ее старенькая мама, стоя у плиты, помешивала кашку в кастрюльке.

– Мам, ты мне подушечку положила?

– Да, дочка. Как спалось?

– Спасибо, мамочка, выспалась наконец-то. Мам, – тихо проговорила Лена, сдерживая слезы, – а как же ты догадалась?

Старая женщина подняла на дочь глаза, полные бесконечной нежности:

– Догадалась, доченька, догадалась.

Женщины метнулись друг к другу и обнялись.

Глава 2. Единицы измерения любви

• Можно ли измерить любовь, которую подарили нам наши родители?

• Как с помощью размышлений обнаружить любовь там, где до сих пор мы ее не замечали?

• Как проявить свою любовь к детям так, чтобы они ее почувствовали?

• Какие бывают единицы измерения любви?

Восприятие ребенком любви родителей

Мне часто приходится слышать от своих клиентов, взрослых и детей: «Родители меня не любили», или «Им было не до меня», или «Больше любили мою сестру», или «Мой брат был любимчиком, а на меня любви не хватило».

Я верю своим клиентам, когда они так говорят. Я верю, что это искренние, из самой души идущие слова. Верю в то, что они так чувствуют, но никогда не соглашусь, что в их жизни не было ни капли любви, нежной, самоотверженной, отчаянной, сдержанной, терпеливой. Просто она затерялась среди обид, зависти, беспомощности, горечи, ревности, гнева и одиночества, как жемчужинка в бурьяне. Найдите ее, и она станет вашей опорой и поддержкой в трудном деле воспитания своих детей.

В доказательство своей точки зрения расскажу вам сказку. Говорят, в сказке даже между строк есть слова, которые понимает сердце.

Истории. Доказательства любви

Сказка для тех, кому не хватило любви родителей

Один юноша полагал, что его не любит родная мать. Он так был этим обижен, что как только представилась возможность, покинул отчий дом и ушел далеко-далеко искать свое счастье. Много лет он скитался по свету и все же вернулся домой. Его встретила постаревшая мать и стала спрашивать:

– Сынок, почему ты покинул родной дом и так долго не возвращался?

– Я не видел дома любви к себе и потому пошел искать ее по белу свету.

Упала мать на колени, закрыла лицо руками и зарыдала:

– Я люблю тебя больше всего на свете! И любила с тех пор, как узнала о твоем существовании в своем теле.

Тогда сын говорит:

– Пойдем к мудрецу, пусть он нас рассудит.

Взрослый сын и старая мать пришли к мудрецу, и сын просит:

– Мудрец, рассуди нас. Я всю жизнь был уверен, что мать не любит меня, а она утверждает, что любит меня с того момента, как узнала о моем существовании в своем теле.

Задумался мудрец, а потом говорит:

– Хорошо, я решу ваш спор. Пусть каждый из вас принесет по три вещи, которые могут служить доказательством любви или нелюбви.

На следующий день сын и мать снова пришли к мудрецу. Спрашивает мудрец:

– Ну что ж, показывайте ваши доказательства.

Сын достал из сумки потрепанную игрушку, старый глиняный кувшин и простенькое колечко.

Мудрец спрашивает мать:

– Женщина, а где твои доказательства?

– Мои доказательства принес уже мой сын. Это потрепанная игрушка, старый глиняный кувшин с отколотым горлышком и колечко.

Мудрец говорит сыну:

– Расскажи о том, что ты принес. Как доказывают эти вещи, что твоя мать никогда не любила тебя?

И сын начал свой рассказ:

– Вот посмотрите на эту потрепанную игрушку. Этот плюшевый медвежонок вытерся, выцвел. У него потерялась одна лапка. На нем следы какой-то несмываемой грязи. Когда я был совсем мал, мне подарила его моя бабушка. Этот медвежонок был самой моей любимой игрушкой. Я не расставался с ним ни на минуту. Я ложился с ним спать и брал его с собой на прогулку. С ним мне было не страшно ни в темноте, ни в одиночестве. Когда мне было грустно, я плакал с ним наедине и вытирал им слезы. Когда мне было скучно, я его высоко подбрасывал, в воздухе он дергал лапками и веселил меня. Однажды я гулял с ним возле дома, но началась гроза, прибежала мама, схватила меня и быстро утащила домой, а медвежонок остался под деревом. Я долго неистово плакал, истошно кричал. Мне было очень страшно без своего плюшевого друга. Тем более что грохотала гроза. Я умолял маму, чтобы она спасла моего мишку, потому что боялся, что гроза убьет медвежонка, и я навсегда останусь один, без него. Мама, чтобы успокоить меня, действительно вышла из дома, но потом, видимо забыла про меня и мою игрушку и ко мне больше не подошла. Я лег в постель, но долго не мог уснуть. Гроза и слезы мешали моему сну. А когда я все-таки уснул, всю ночь мне снился мой маленький мишка, который плакал и просился в дом.

Наутро я обнаружил игрушку рядом со мной на подушке. Но боже мой, что стало с моим плюшевым медвежонком! Он был запачкан, и у него не было одной лапки. Увидев его, я почувствовал, как у меня разрывается сердце! Я прижал его крепко-крепко к своей груди и стал шептать ему ласковые слова. В то же время жгучая обида переполняла меня. Это моя родная мама забыла его на улице, это из-за нее он потерял свою лапку. Как она могла поступить так безжалостно? Ведь она знает, как он

мне дорог. Забыть про моего медвежонка – это значит совсем не любить меня. К такому выводу я пришел тем ранним утром, и он остался в моей памяти на всю жизнь.

Юноша бережно положил игрушку на мягкую траву перед мудрецом, взял в руки старый глиняный кувшин с отколотым горлышком и продолжал:

– Несколько лет спустя я заболел тяжелой болезнью. Я не мог ничего есть, но постоянно хотел пить. Я выпивал огромное количество воды, но жажда не проходила. Силы покидали меня. Вскоре я не мог даже говорить и шевелить рукой. Из города приехал доктор, и меня увезли в больницу далеко от дома. По дороге я потерял сознание и, как мне сказали потом, несколько дней не приходил в себя. Очнулся я через несколько дней. Я открыл глаза и огляделся. В палате, где я лежал, находилось несколько мальчиков. У каждого из них на кровати сидела его мама и кормила с ложечки чем-то очень вкусным. Запах этой еды проникал прямо в меня, и я почувствовал, как же я хочу есть. Чувство голода было такое сильное, как будто я не ел целую вечность. Я спросил:

– Где же моя мама?

Ведь именно она должна накормить меня так же, как кормят мамы других мальчиков! Но женщины показали мне на глиняный кувшин, стоящий у меня на тумбочке, и сказали:

– Выпей воды, которую принесла тебе твоя мама.

Я был взбешен! Я был так болен! Я так голоден! А мама не только не сидит рядом со мной на кровати и не кормит меня с ложечки, как других мальчиков, но оставила только воды в старом глиняном кувшине! Наверное, она не любит меня, и я ей совсем не нужен! Возмущенный, я смахнул кувшин с тумбочки, вода разлилась прозрачной лужей по полу. А от кувшина откололся маленький рыжий кусочек.

Юноша замолчал. Он все еще проживал в душе ту далекую детскую историю. Несколько минут мудрец, старая женщина и молодой человек сидели молча. Никто из них не хотел нарушать тишину. Спустя время юноша отбросил рукой волосы со лба и продолжал свой рассказ:

– Потом прошло уже несколько лет. Появилась в нашем селении необыкновенная девушка. Я сразу в нее влюбился и влюбился так, что ничего кроме нее не видел. Она же неприступная такая, даже разговаривать со мной отказывалась. Долго я за ней ухаживал, прежде чем отношения наши наладились. Однажды любимая согласилась даже прийти ко мне домой и познакомиться с моей матерью. Я хотел представить ее своей невестой. Подошли мы дому, я открываю дверь, захожу

в дом, и вдруг моя мать становится у меня на пути:

– Нельзя, нельзя в дом, уходите!

– Но, мама, это моя любимая девушка!

– Уходите, уходите – мама просто вытолкнула нас, а напоследок сунула мне в руку простое, потемневшее от старости колечко. Разве так поступают любящие матери? – вопросом закончил свой рассказ взрослый сын и посмотрел на мудреца. Мудрец не ответил на вопрос юноши, а сказал, глядя перед собой:

– Мы выслушали тебя, теперь твоя очередь, женщина.

Старая женщина поднялась с травы, поклонилась мудрецу и сказала:

– О, мудрейший, я очень люблю своего сына и всегда любила, а эти три вещи напоминают мне, как трудно было вырастить его.

Мой мальчик рос слабым и болезненным. Я старалась его хорошо кормить и больше гулять с ним на солнышке, беречь от холода и голода. Даже когда я была беременна и носила под сердцем своего второго малыша, я всегда помнила о своем первенце. Он уже хорошо научился ходить и говорить, когда случилась эта горестная история. Мы гуляли с ним невдалеке от дома, и я почувствовала, что долгожданный срок приближается. Пошла в дом, чтобы попросить мужа съездить за повитухой. Мне стало хуже, я на минуточку прилегла, и тут резко началась гроза. Сильный гром и фейерверки молний подняли меня с постели. Забыв о боли, я помчалась за сыном, ему нельзя мокнуть! Мне удалось быстро вернуть его домой. Он успел спрятаться в беседке и почти не промок. Но очень испугался, оставшись один посреди грозы. Малыш рыдал навзрыд, просил дать ему своего любимого медвежонка, который остался в беседке. У меня сердце разрывалось от горя и переживания за мою кровиночку, я бросилась во двор так быстро, как мне позволяло мое отяжелевшее тело. Около самой беседки я вдруг подскользнулась на размокшей от ливня земле и свалилась прямо в липкую холодную грязь. Уже лежа на земле, я увидела жуткую картину. Внезапно загорается верхушка сосны, стоящей неподалеку от беседки. Все остальное запомнилось мне отдельными обрывочными картинками: пылающее дерево, складывающееся пополам, дождь из огня, искр, пепла, обгоревших веток, обрушившийся на беседку, толчки внутри тела в унисон с грохотом грома, загоревшаяся от искры игрушка, ничего не чувствующие ладони, сжимающие медвежонка. Очнулась я уже в доме, надо мной склонилось горестное лицо мужа:

– Наш малыш родился мертвым.

Мне хотелось умереть в ту же минуту, но я вспомнила о своем первенце и прошептала из последних сил:

– Отнесите медвежонка сыну.

Я спасла игрушку. Но не смогла спасти малыша.

Женщина обняла себя за плечи и некоторое время стояла, покачиваясь и упершись взглядом в землю.

Никто не торопил ее. Невозмутимый мудрец сидел, не шелохнувшись. Сын, не отрываясь, смотрел на мать расширившимися от удивления глазами.

– Сын мой подрос и окреп, – продолжала старая женщина. – Я уже думала, что все детские хворобы остались позади, как коварная болезнь подкосила моего мальчика. Ему становилось все хуже, а вместе с ним и мне. Если я потеряю его, то и жизнь мне не нужна. Еще одну потерю мне не выдержать. Сына от меня забрали в больницу, а доктор мне сказал: «Вашему ребенку может помочь вода из старого горного источника. Если он будет пить ее ежедневно, он выздоровеет. Но только запомни, вода каждый день должна быть свежей».

Я знала этот источник. Он находился высоко в горах. Дороги к нему нет, добраться можно только по горным кручам и скалам. Муж у меня был в то время далеко, на заработках, помочь мне было больше некому. Я собрала все необходимое и отправилась к источнику сама. Дорога к источнику оказалась трудней, чем только можно было себе представить. Я ободрала до крови руки и ноги, набила себе синяков от постоянных падений. Особенно трудно было спускаться, оберегая бурдюк с водой. Но, несмотря ни на что, каждый день я добиралась до источника, набирала целебной родниковой воды, спускалась с гор и шла пешком до больницы, где лежал мой сынишка, пятнадцать километров. Так прошел двадцать один трудный день. Двадцать один день мой сыночек пил чистую горную воду. Но надо же так случиться, что именно в тот день, когда он пришел в себя, я слегла. Наверное, мои жизненные силы ушли к нему и помогли выздороветь.

Она замолчала. Сын сидел, не шевелясь, обхватив голову руками и уставившись в землю перед собой. Прошло несколько тягостных минут. Затем старая женщина взяла в руки потемневшее от старости колечко, и ее морщинистое лицо осветилось улыбкой:

– Это колечко мне подарил мой муж, когда объяснился в любви. Тогда оно мне показалось самым прекрасным в мире. Возлюбленный мой передал это кольцо мне с благословением от своей матери, которая носила его всю взрослую жизнь. С того дня и до того, как передать сыну, я носила его не снимая.

В тот день муж пришел домой разгневанный. Он узнал, что сын полюбил дочь своего недруга, с которым жил в непримиримой ссоре.

«Она не пара нашему сыну! Дочь моего врага не войдет в наш дом! Скорее, я откажусь от своего сына, чем соглашусь на эту свадьбу!» – так гневался мой муж, когда в дверь постучали. Когда я увидела сына со своей любимой, я сразу поняла, в чем дело. Если муж сейчас увидит детей, добром это не кончится. Я знала горячий нрав своих мужчин. Не раз приходилось мне разнимать их, как молодых петухов. Сейчас главное, чтобы они не встретились. А уж потом я мужа уломаю. Я очень рада была за сына. Сняла с пальца обручальное колечко и отдала сыну. Пусть любовь живет в их семье, как у нас с мужем.

Женщина закончила рассказ и остановила свой взгляд на сыне. Вдруг юноша бросился к матери и упал перед ней на колени. Мудрец, ничего не сказав, развернулся и пошел прочь.

И вот теперь настал подходящий момент, чтобы обнаружить эту огромную или маленькую толику любви, благодаря которой вы появились на свет. Если бы ее не было, вы никогда бы не родились. Таинство творения новой жизни невозможно без любви. Чтобы найти ее, я предлагаю вам подобрать подходящие единицы измерения. Ведь для измерения крылышек стрекозы мы не берем километры, а воду в ведре не меряем чайными ложками. Выберем для подаренной нам любви подходящие единицы измерения.

Измерить можно расстояние и вес, объем и время. Но можно ли измерять другие категории? Как и чем измерить страх и нежность, порядочность и лицемерие? Кажется, что этим понятиям нет единиц измерения. Что они безмерны и расплывчаты. Что же тогда говорить о любви? Ничто не может сравниться с ней по ее значимости, притягательности, неопределенности. Как измерить любовь? Да и нужно ли это? Все это так. Но как часто слышишь: «Ты его любишь больше», или «Мне не хватает ее любви», или «Я люблю тебя в тысячу раз сильнее». Так, значит, мы все время сравниваем любовь, вычисляем ее количество, то есть измеряем. Оказывается, каждый из нас осознанно или бессознательно измеряет любовь, обращенную к другим, и любовь, рожденную в собственной душе, но использует при этом единицы измерения, выбранные всей предыдущей жизнью. Единицы измерения у каждого свои, уникальные и неповторимые, неразрывно связанные с индивидуальной жизненной историей, жизненным опытом.

Важно разобраться, какими единицами измерения мы

пользуемся, исследуя любовь, полученную нами от своих родителей, и в каких единицах измеряется любовь, которую мы дарим нашим детям. Выбор подходящих единиц измерения делает процесс определения нами любви сознательным. Меняет наше отношение к любви родителей или к своей собственной. Мы начинаем понимать, сколько в действительности было отпущено нам любви. Если до этого мы вполне могли видеть ее только с детских позиций и наше видение соответствовало детской картине мира, то теперь, осознанно измерив любовь, мы начинаем смотреть по-иному, по-взрослому. Получается, что, подобрав подходящие единицы измерения любви, мы становимся взрослее. Благодаря этому способу происходит взросление нашей души. От этого в нас прибавляется сил, и мы становимся более адекватными воспитателями своих детей. В трудных ситуациях общения с ребенком мы уже не впадаем в детское состояние и не начинаем реагировать как маленький ребенок внутри нас. Мы остаемся на взрослых позициях, а потому становимся более надежными помощниками, советчиками и образцами для подражания для наших детей.

Если мы сможем найти единицы измерения, подходящие для любви, подаренной нам нашими родителями, то мы встретимся с ней вплотную. Мы увидим, услышим или почувствуем ее. Она проникнет в наше сознание. Мы поверим в нее. И тогда нас переполнит благодарность к нашим родителям. Мы увидим их с новой стороны, посмотрим на них как взрослые люди, а не малые дети. Мы сможем быть снисходительными к их слабости и негибкости, сверхосторожности и продуманности. Тем самым будем учить собственных детей почтительному и благодарному отношению к родителям, то есть создавать для себя счастливую старость. Осознание родительской любви, адресованной нам, сделает нас увереннее в себе, добавит ощущения значимости. Тогда увеличится и наша родительская сила, позволяющая нам транслировать свою любовь детям, быть терпеливее и великодушнее, изобретательнее и оптимистичнее.

Зная, в каких единицах измеряется необходимая нам любовь, мы можем эффективнее создавать близкие отношения с дорогими для нас людьми. Мы также сумеем принимать адресованную нам любовь, если попросим делать это самым понятным нам способом, в привычных единицах измерения.

Человек, с детства получающий родительскую любовь в определенных единицах измерения, полагает, что любовь только так и выражается. Он таким же способом проявляет потом любовь к своим родителям и другим близким людям. Когда он становится взрослым, то сохраняет удивительное постоянство

в способе выражения любви к супругу и к своим детям. Кроме того, и к себе он ждет такого же проявления любви. Любви в других единицах измерения он может просто не замечать. Но это не мешает ему счастливо жить и полноценно развиваться. Ведь он уверен в любви к себе со стороны родителей и постоянно получает от них привычные знаки любви.

Но представьте себе, если малыш, привыкший получать родительскую любовь в виде добрых, ласковых и поддерживающих слов, слышит вдруг от отца или матери: «Мне не нужна такая дочь», или «Мне тебя не за что любить», или «Отдам тебя в детский дом». Эти слова, несомненно, могут производить сильное впечатление на ребенка. Ведь он привык быть чутким и внимательным к словам своих родителей, так как именно этим способом получал от них необходимую, как воздух, любовь. Тогда ребенок может решить: «Меня не любят», особенно если травмирующие слова звучат неоднократно. А родительскую любовь в других единицах измерения он не привык замечать. Точно так же малыш, обретающий любовь от отца или матери только в виде нежных, ласковых, подбадривающих прикосновений, может разувериться в их любви, получив подзатыльник или шлепок. У него не остается других доказательств, что его ценят и любят.

Получается, что в наиболее выгодном положении оказываются малыши, которым адресованы самые разные знаки родительской любви. И прикосновения, и слова, и забота, и совместная деятельность, и подарки. Такие дети застрахованы от непредвиденных эмоциональных срывов родителей тем, что могут получить отцовскую или материнскую любовь другими незаблокированными способами.

Если малыш воспитывается в полной семье, и его отец и мать проявляют любовь по-разному, то ребенок учится воспринимать любовь в разных единицах измерения. Это делает богаче его коммуникативные возможности. У такого ребенка больше шансов стать счастливее в будущей взрослой жизни. Он сможет создать близкие душевные отношения с другим человеком, выражая свою любовь так, чтобы его поняли и оценили. Но в этой ситуации существует сложность: родители, привыкшие к разным единицам измерения любви, могут испытывать трудности и неудовлетворенность в общении друг с другом. Для взаимопонимания им нужно научиться ориентироваться в единицах измерения любви своей второй половины. Только тогда они смогут стать поддержкой и радостью друг для друга[2].

Слова как единицы измерения любви

Какие слова мы адресуем детям? Мы приказываем, просим, командуем, объясняем, требуем, умиляемся, восхищаемся, рассказываем, критикуем, ободряем. Из всех родительских наставлений особенно важны для жизни ребенка слова, транслирующие ему любовь отца и матери. Слова, дающие ребенку ощущение защищенности, значимости, причастности к жизни семьи. Какими же должны быть слова родителей, чтобы они стали единицами измерения родительской любви? Они могут быть:

• словами признания в любви («Ты мой любимый сынок», «Люблю тебя, доченька»);

• ласковым обращением (солнышко мое, душенька, лапушка и многие другие, в каждой семье существуют свои ласкательные прозвища и имена);

• словами умиления или восхищения («Ах, как у тебя хорошо получилось», «Ты у меня умница!»)

• одобрением или похвалой («Мне понравился твой рисунок», «Горжусь, что у меня такой смелый сын», «Радостно, что ты так стараешься»);

• словами поддержки позитивной инициативы ребенка, даже в том случае, если инициатива не была вообще или полностью реализована («Ты хорошо придумал сделать это», «Приятно, что у тебя возникают такие желания», «Это доброе начинание», «Ты взрослеешь, если у тебя возникают подобные мысли»);

• словами поддержки усилий ребенка, даже если они не привели к желаемому результату («Горжусь, что у меня такой настойчивый сын!», «Уверен, немного терпения, и у тебя все получится», «Я уважаю людей, которые не сдаются при первых неудачах», «Твоя целеустремленность вызывает уважение»);

• словами поддержки в ситуации победы, преодоления ребенком своего неумения или страха («Горжусь тобой», «Ты заслужил такую победу», «Ты постарался и добился успеха», «Ценю в людях умение преодолевать себя!»);

• словами поддержки в ситуации неудачи («Не ошибается тот, кто ничего не делает», «Не боги горшки обжигают», «Успех окрыляет, а ошибка учит», «Каждая ошибка приближает нас к успеху», «Я рад, что ты попробовал это сделать», «Зная тебя, уверена, что ты добьешься своего»).

Тому, кто, будучи маленьким, слышал в свой адрес подобные фразы, легко и свободно произносить их и для своего ребенка. Но существуют люди, которым говорить их просто невозможно.

Скорее всего, у них сформировался внутренний запрет на выражение любви словесно. Когда-то в детстве, не слыша такие желанные слова любви от своих родителей, они придумали оправдание. Но став взрослыми, продолжают верить в это оправдание и следовать ему в своей жизни. Некоторые полагают, что выражать любовь к своим детям – это…

• недопустимое выражение чувств, «телячьи нежности», неприемлемое в наше агрессивное время («Сейчас надо быть жесткими и грубыми, а не распускать нюни»);

• неприличное выставление чувств напоказ («Своих детей хвалить нельзя, выражать свои чувства нескромно»);

• родительское поведение, которое может испортить ребенка («Будешь с ними поласковее, избалуются, сядут на шею»);

• пустая трата времени («Что понапрасну воздух словами сотрясать, лучше сделать что-то полезное»).

В этом случае полезной может стать следующая тренировка: запишите несколько фраз, выражающих вашу любовь к ребенку, и произносите их в течение дня. Сначала они вам будут казаться искусственными, глупыми, смешными, но если вы будете продолжать упражнение дальше, вскоре фразы будут говориться все легче и естественнее, а ваш ребенок начнет расправлять плечики и вести себя увереннее.

Истории. Мальвина – королева, Мальвина – служанка

История о том, как с помощью слов превратить служанку в королеву

– Красивая ты, Алина! – с завистью проговорила подруга, потягивая из трубочки коктейль. Алина изящным жестом убрала спадавшие на лоб пряди и улыбнулась. Она и вправду была красива. Огромные выразительные голубые глаза, вьющиеся светлые волосы, тонкие черты лица, стройная фигура. Да Алина и сама это знала и в любых ситуациях гордо несла звание красивой женщины. Всегда при макияже, с изысканными украшениями, со вкусом одетая. Даже домашние тапочки у нее непростые, с экзотическим цветком. И так во всем. С детства привыкла следить за своим внешним видом. Маленькая, она была хорошенькая, как кукла. За голубые глаза и кудрявые золотистые волосы сверстники прозвали ее Мальвиной. Ей нравилась это прозвище. Она специально широко раскрывала глаза и хлопала ресницами, чтобы усилить сходство. Алина нравилась почти всем мальчишкам, а девчонки ей завидовали.

Детство у нее не было безоблачным. Алина росла единственным ребенком в семье. Мама ее была тихая

и покладистая, а отец – авторитарный, жесткий, придирчивый и капризный. Дочку он воспитывал в строгости. Гулять до одиннадцатого класса отпускал только до восьми часов. Каждый день во всей квартире пол руками заставлял мыть. За четверки ругал и унизительно наказывал. В одном только он был всегда доволен дочкой и даже гордился ею. Это была ее красота. Отец часто призывал Алину к себе, когда сидел с друзьями за столом: «Иди-ка, дочь, покажись, какая ты красавица! Правда, красавица?» – спрашивал он товарищей. И когда те согласно кивали головами, приговаривал: «Хороша доча, хороша», – и покровительственно поглаживал Алину по голове.

Несмотря на свою красоту, Алина никак не могла найти верного и надежного спутника жизни. Со знакомством проблем не было, мужчин притягивало к ней, как мотыльков на огонь. Но длительные отношения никак не складывались. Каждый раз время раскрывало какие-нибудь мужские недостатки, с которыми Алина не могла смириться. Один оказывался скуповат, другой неверен, третий – в постели слабоват. Вот и теперь Алина сидела в кафе с подружкой и посвящала ее в тайны разрыва с очередным возлюбленным. Этот оказался «необразованным неучем». Подруга сочувственно кивала головой, а Алина с негодованием описывала недопустимое поведение партнера:

– Представляешь, такого невежества я давненько не встречала! Я ему говорю: начни читать хоть что-нибудь, ну надо ведь становиться приличным человеком! А он только молчит да отворачивается. Ничего не хочет понимать!

Подруга слушала обвиняющий монолог Алины, не перебивая. Но через некоторое время мягко положила ей руку на плечо и почти шепотом спросила:

– Какой же тебе нужен? Тебе все не нравятся…

Алина хотела пылко возразить, но опустила глаза в пол и задумалась. Перед ней как в слайд-шоу мелькали кадры ее прошлого. Все ее возлюбленные – мужчины интересные, веселые, компанейские. И каждый раз сначала все складывалось хорошо: ухаживание, комплименты, она чувствовала себя королевой и недостатки партнеров ее совсем не задевали. Но чем дальше развивались их отношения, чем спокойнее и стабильнее становилась их жизнь, тем больше менялся взгляд Алины на мужчин. То, к чему раньше она относилась спокойно, с юмором или снисходительно, вдруг начинало ее раздражать, злить и в конце концов выливалось во взрыв негодования. Да, действительно, ее партнеры не менялись! Их слабости были известны ей с самого начала! Менялось ее отношение! Она уже

не чувствовала себя королевой, великодушно прощавшей несовершенство своей свиты. Теперь она была презираемой, нелюбимой служанкой. Такой она себя ощущала. И тогда она превращалась в неистового прокурора, который без устали выискивал слабые места партнера, и обвиняла, обвиняла, обвиняла. Внезапно Алина замерла, кажется, даже перестала дышать: что же такое происходило с ней, что она из королевы превращалась в служанку? Ей почему-то вспомнился эпизод из детства. Отец сидит с друзьями за столом и зовет ее мягким добрым голосом: «Иди-ка, красавица, покажись! Порадуй папку!» Шестилетняя Алина поправляет бантик на голове, накручивает локон на пальчик, чтобы красивее был, и выплывает в гостиную. «Вот она, моя принцесса, вот она, моя красавица, – тягуче приговаривает отец, – Хороша доча, хороша!»

От этих слов Алине становилось сладко-сладко. Она широко открывала глаза, чтобы они казались еще больше, и чувствовала себя не то что принцессой – королевой!

Комментарий психолога

У Алины с детства сохранились в памяти два ярких эмоциональных образа: позитивный, ощущение себя самой красивой, любимой, счастливой, то есть королевой, и негативный, когда она чувствовала себя покорной, презираемой служанкой. Счастливое состояние включалось очень просто, достаточно было устного признания ее красоты. Когда же отношения с партнером становились более стабильными и заканчивалась фаза ухаживания, дефицит комплиментов включал состояние «служанки». Осознание этого внутреннего механизма очень помогло Алине. Понимая, как для нее важны комплименты, она научилась просить о них возлюбленного, а тот, любя Алину, научился уделять этому внимание.

Чтобы почувствовать любовь своих родителей, не замеченную в детстве, чтобы передать детям любовь так, чтобы они ее ощутили, недостаточно прочитать об этом или познакомиться с жизненными историями других людей. Самое главное – обратиться к своему сердцу, к своим чувствам. Предлагаю вам несколько вопросов, посвященных и вашему прошедшему детству, и вашим нынешним отношениям с сыновьями и дочерьми. Посвятите некоторое время в тишине раздумьям над этими непростыми вопросами. Будьте честны перед собой, ведь теперь ваши ответы не для родителей, которые могут не понять

или наказать вас. Эти ответы для вас самих и для ваших детей. Они помогут вам стать счастливее самим и сделать счастливее ваших детей. Дерзайте, перед вами…

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

В позиции ребенка…

• Какие слова родителей, обращенные к вам, вспоминаете вы из детства?

• Как обращались к вам родители?

• Каким именем называли, когда были довольны и недовольны вами?

• Каких фраз вы ждали от родителей в детстве и не дождались?

Возможно, вам вспомнятся нежные и добрые напутствия ваших родителей. В таком случае поздравляю вас: вы – счастливчик! Ваши родители умело передавали вам свою любовь! Смело подражайте им!

Если же в первую очередь вспоминаются горькие и обидные фразы, обращенные к вам, если вы так и не дождались многих добрых напутствий – это означает, что для любви ваших родителей слова не являются единицами измерения. Наберитесь терпения, ищите другие единицы измерения…

В позиции родителя…

• Признаетесь ли вы ребенку в своей любви?

• Что говорите ему, если его начинание закончилось победой?

• Какие слова адресуете ребенку, если результат его работы, по-вашему, недостаточно хорош?

• Позволяете ли себе оскорблять сына или дочь?

Вы редко говорите своему ребенку о том, как он вам дорог? Начните новую эпоху в ваших отношениях с ним: говорите ему, что любите, гордитесь, цените его, поддерживайте его в неудачах, отмечайте его достижения. Если будете придерживаться этих правил, то через некоторое время заметите, что ребенок стал увереннее, спокойнее, успешнее.

Помните, ваши добрые слова передают любовь ребенку, а она нужна ему словно воздух. Благодаря словам наполняется его Чаша Любви[3].

Прикосновения как единицы измерения любви

Для ребенка родительские прикосновения – одно из первых ощущений, с которыми он встречается в этом мире. С момента рождения и до конца дней они играют важнейшую роль в жизни человека. Младенцы, которых часто берут на руки, обнимают, целуют, поглаживают, массажируют, физически и эмоционально развиваются быстрее, чем те, кто подолгу остаются без прикосновений.

Прикосновения могут выражать самые разные чувства: любовь и ненависть, возмущение и нежность, обиду и ликование. Пощечина оскорбительна для любого ребенка, но если он привык мерить родительскую любовь прикосновениями, то такое действие особенно травмирует детскую психику. Поцелуи приятны всем детям, но если у ребенка единицы измерения любви – прикосновения, то каждый поцелуй отца или матери будет существенным доказательством их любви.

Истории. Телячьи нежности

Трогательный момент одной консультации

Не в каждой семье присутствует привычка прикасаться друг к другу в разных жизненных обстоятельствах. Вспоминаю консультацию с одной старшеклассницей. Сдержанная и несколько скованная, она тяжело переживала разрыв с подругой. Чтобы помочь ей пережить трудную ситуацию, я взяла ее руки в свои ладони. Она чуть вздрогнула и замерла.

– Можно так к тебе прикоснуться? – спросила я.

– Угу, – произнесла чуть слышно она и отвела глаза.

– Я беспокоюсь, что тебе это неприятно.

– Не-е, нормально.

– А какие чувства ты испытываешь?

– Мне немного страшно и так приятно, что плакать хочется, – помолчав, ответила девочка.

– Мама или папа когда-нибудь держали так твои руки?

– Нет, у нас в семье вообще не принято гладить или обнимать друг друга. Папа называет это «телячьими нежностями» и посмеивается над людьми, у которых замечает такую привычку, а мама… мама вообще не любит, когда ее трогают.

Комментарий психолога

Действительно, в этой семье не принято выражать свою любовь прикосновениями. Они не используют этот способ выражения своей любви не в эмоционально напряженных жизненных ситуациях, не в качестве мимолетного общения. Это обедняет эмоциональные связи и родителей с ребенком, и родителей между собой.

Мимолетные прикосновения не требуют много времени. Можно потрепать волосы на макушке сына, когда вы укладываете его спать, или поцеловать, встречая после школы, или нежно поправить локоны дочки, или приобнять ее, садясь рядом смотреть телевизор. На это не требуется время, но если вы не привыкли к подобным взаимоотношениям в детстве, то достаточно трудно в какой-то момент по волевому решению начать выражать свою любовь к ребенку через прикосновения. Часто взрослые, которые начали учиться такому виду общения с собственным ребенком, очень недовольны своими первыми попытками. Им кажется, что они ведут себя фальшиво, лицемерно, неестественно. И на самом деле, такие действия не являются для них естественными, ведь за всю свою жизнь они не научились проявлять и принимать любовь через нежные и ласковые прикосновения. Но фальшивым такое поведение назвать никак нельзя, так как нежность и ласка выражают реальную любовь, которая живет в сердце родителей. Просто до сих пор она пряталась под покрывалом сдержанности, неумелости или страха.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

В позиции ребенка…

• Вы помните, как выглядели руки вашей матери и вашего отца?

• В вашей семье были приняты объятия, рукопожатия, одобрительные похлопывания?

• Подвергали ли ваши родители вас физическим наказаниям?

Вы вспоминаете мамины и папины руки, и ваше сердце окутывается теплом и нежностью? Наверное, они были ласковы с вами и через прикосновения дарили вам свою любовь. Значит, прикосновения стали для вас и ваших родителей единицами измерения любви, и вы легко, естественно сможете с помощью прикосновений передавать любовь своим детям.

Если же в вашей семье не были приняты дружеские и ласковые прикосновения, то вы сможете освоить это искусство

самостоятельно и транслировать свое умение детям.

Если, к глубокому сожалению, окажется, что родители, притрагиваясь, передавали вам свои негативные чувства: раздражение, беспомощность, злость, обиду или отчаяние, то знайте: теперь от вас зависит, окажутся ли ваши дети в таком же незавидном положении, в каком росли вы, или нет.

Хочу, чтобы вы помнили: передаваемые через прикосновения негативные чувства определяются как физическое насилие над детьми и неизбежно приводят к деформации личности ребенка. Тема представляется мне очень деликатной, и для нее требуется отдельная книга. Обращайтесь с этими вопросами к специалистам-психологам.

В позиции родителя…

• Заряжают ли вас радостью и энергией прикосновения к ребенку?

• Позволяет ли вам ваш ребенок прикасаться к себе?

• Было ли когда-нибудь вам неприятно прикосновение ребенка?

• Случается ли вам в минуты, когда кончается терпение, шлепнуть, ударить ребенка или отпустить ему подзатыльник?

Если ваше общение с ребенком обязательно включает в себя прикосновения, которые неизменно приносят радость вам обоим, значит, вы умело наполняете Чашу Любви ребенка.

Если вы, понимая всю важность тактильного контакта (то есть контакта через прикосновение: кожа к коже), пытаетесь приобнять ребенка или пожать руку, а он в ответ отталкивает вас или норовит улизнуть, то причин может быть несколько:

✓ Вы не учитываете возрастные особенности ребенка (например, целовать подростка в щечку в присутствии его друзей – заведомо рассчитывать на его негативную реакцию).

✓ Вы не учитываете восприимчивость ребенка: чуткого пугаете слишком энергичными прикосновениями или активного раздражаете слишком деликатными.

✓ Ранее ваши отношения не были насыщены прикосновениями и только недавно вы захотели изменить ситуацию, ребенок еще не привык к ним.

✓ Когда-то вы подорвали доверие между вами и ребенком, передав через прикосновения негативные эмоции. Даже однажды получив пощечину или подзатыльник, ребенок будет избегать тактильного контакта с родителями, боясь вновь встретиться с вредоносным общением. Самыми опасными могут стать самые близкие люди.

Забота как единица измерения любви

Родители обязаны заботиться о ребенке, кормить и одевать, учить и лечить. Но мы редко задумываемся о том, что, заботясь о малыше, мы не только исполняем родительский долг, но и проявляем свою любовь. Сколько умиления у отца, несущего из ванны завернутую в махровое полотенце дочурку, или нежности у матери, готовящей новогодний костюм сынишке. Отец, ремонтирующий сыну велосипед, проявляет тем самым любовь. Мать, бегающая по магазинам в поисках для ребенка спортивной формы именно фиолетового цвета, который требуется в его классе, движима, конечно, любовью.

Истории. Блинчики из любви

История про суровую любовь, которая проявляется только в поступках

Лера незаметно отклонилась от тропинки и свернула в гущу леса, чтобы никто из друзей не заметил. И только оставшись в одиночестве, скрытая стеной разросшихся кустов, расслабленно опустилась на траву. Ее лицо исказила гримаса отчаяния, слезы брызнули из глаз. Лера неистово колотила кулаками по земле, сдерживая прорывавшийся сквозь сжатые зубы крик. «Ненавижу, ненавижу, ненавижу!!!» – стучали слова в висках, как удары огромного молота.

Скоро Лера услышала голоса друзей, искавших ее. Среди хора мужских и женских голосов явственно выделялся звонкий голосок дочки. В крике Лизоньки «Мама-а-а-а!» женщине послышались и страх потерять мать, и радость от того, что она далеко. Лера успокоила дыхание, вытерла слезы, потерла ладошками щеки, чтобы они стали краснее глаз и было не так заметно, что она плакала, поднялась с травы и пошла навстречу друзьям. Всю невысказанную агрессию она затолкала поглубже, в самый дальний уголок своей души, привычно скрыла на лице ее малейшие отголоски…

О своих приступах всепоглощающей ненависти, «бешенства», как называла их Лера, она решилась рассказать психологу – женщине, которую однажды увидела на родительском собрании в школе у дочки. Что она там рассказывала, Лера даже не помнила. Женщина ей запомнилась своей улыбкой. Было что-то в ее улыбающихся глазах такое, что Лера всегда замечала в других людях и что ее всегда неизменно манило. Вообще, Лера сама не понимала, зачем пришла на консультацию. Конечно,

ей хотелось избавиться от своих приступов, но, если говорить честно, в возможность этого она абсолютно не верила.

– Это мой крест, с этим мне жить до конца дней, – полагала она.

Для психолога Ирины такая задача не казалась невыполнимой.

– Ну что же, давай займемся этим, – чуть растягивая слова, говорила она и улыбалась, улыбалась, улыбалась. Искорки ее глаз залетали Лере прямо в самые укромные уголки души и нежно согревали их, как ласкает щеки теплый апрельский ветерок. Но через несколько встреч Лера заметила, что этот нежный огонек разжегся настолько, что стал не только весьма ощутим, но и просто неприятен. «Сколько можно лыбиться? – внутренне грубила она Ирине. – Результатов-то никаких!»

Когда же однажды Ирина спросила:

– Ты довольна нашей работой?

Лера опустила в пол глаза и, чуть шевеля губами, произнесла:

– Конечно, для меня это очень полезная работа.

Некоторое время они молчали. Внутри Леры жизнь как будто остановилась: не было ни чувств, ни мыслей, ни ощущений. Может быть, не было самой Леры…

Вдруг где-то далеко-далеко прозвучал мягкий обволакивающий голос:

– Скажи мне, ты чем-то недовольна?

«Недовольна? А чем тут можно быть довольной? Ты тянешь время! Спрашиваешь непонятно о чем! В моей жизни ничего не меняется, а ты все улыбаешься и улыбаешься! Что такого смешного ты нашла во мне?» – так хотела во все горло прокричать Лера, но вместо этого строго и сдержанно произнесла:

– Да нет, все нормально.

– А что тебе хочется сейчас сделать?

– Что сделать? – Лере стало интересно. – Покричать, наверное.

– Давай, покричи, – быстро предложила Ирина.

Несколько минут внутренней борьбы, несколько судорожных глотков воздуха, и крик вылился из Леры, как летний дождь из настоявшейся тучи. Лера как будто бы очутилась в другом мире, где не было ни Ирины, ни кабинета, в котором проходила консультация. Не было и самой Леры, вернее, Лера была другая… Маленькая, измученная долгой болезнью девочка. Неуютная, бедно обставленная комната. Тяжелая голова и ноющее тело. В комнате сумрачно. Через приоткрытую дверь на кухню со спины видна мама, хлопочущая у плиты. Как хочется, чтобы она

подошла, погладила по голове, посмотрела в глаза, тихонечко сказала: «Выздоравливай, дочка!»

И правда, мама заходит в комнату. У девочки замерло сердце: «Сейчас, наконец, мама обнимет меня, скажет, как она меня любит. Ведь мне сейчас так тяжело, так плохо, наверное, я своей болезнью заслужила мамину любовь!»

Мама несет в комнату из кухни большую деревянную табуретку с облезшей краской. Табуретка синяя, но местами проглядывает ядовитая коричневая краска. Мама ставит табуретку у кровати и молча уходит. Девочке хочется крикнуть: «Мама, подожди, не уходи! Подойди ко мне! Ты мне так нужна сейчас!»

Но обессилевшие от болезни губы беззвучно шевелятся, и ни одно слово не срывается с них.

Вдруг мама возвращается. В ее руках большая тарелка с блинами. Целая стопка круглых ароматных аппетитных блинов. Мама ставит блины на табуретку и уходит. Девочка безмолвно умоляет: «Мама, хотя бы посмотри на меня!!!» Но за маминой спиной уже захлопнулась дверь…

Вдруг Лера услышала свой разбушевавшийся голос. Зачем она кричит? Мама уже не придет… никогда.

И тут же память напомнила ей ласкающий аромат тех давних блинчиков и их блаженный тающий вкус на языке. Ей стала тепло и уютно, как тогда в детстве.

Она замолчала. Глубоко вздохнула. Откинулась на спинку кресла и убрала сжимавшие плечи руки. Ее взгляд упал за окно. Ветер трепал ветви дерева, часть которых в лучах заходящего солнца искрились яркой зеленью, а часть вырисовывались серым силуэтом в тени.

– Скажешь что-нибудь? – спросила Ирина.

– Я не умею говорить о себе, – запинаясь, произнесла Лера. – Но я точно знаю, как любила меня моя мама. Она никогда не говорила об этом, никогда не смотрела на меня с лаской и нежностью, это не было принято в нашей семье. Но в каждом блинчике, который она мне испекла тогда, была только любовь…

Комментарий психолога

Лере удалось почувствовать любовь матери к себе только тогда, когда она смогла выразить переполнявшую ее ненависть через очищающий крик. Ненависть была адресована в первую очередь маме: «Почему ты не улыбаешься мне? Почему ты не смотришь на меня? Мне нужно твое внимание! Мне нужна твоя

ласка!» Но у маленькой Леры в детстве существовал внутренний запрет: «Нельзя мешать маме и обращаться к ней со своими желаниями!», «Нельзя противопоставлять свои желания требованиям мамы!» Этот запрет сформировался из-за депрессивного поведения матери, которая была закрыта для маленькой дочки, не проявляла добрые и радостные чувства по отношению к ней.

Лера усвоила с детства непреложный для себя закон общения: «Не возражай!», «Не говори о своих потребностях!», «Не проси о чем-либо для себя!», «Не высказывай свое недовольство». Сначала это касалось только их отношений с мамой. Но постепенно сформировавшийся стиль перенесся на общение со всеми остальными. Непроявленные раздражение, несогласие, обиды копились в душе и грозили взорваться в самый неподходящий момент. Запрет на проявление неприятных чувств распространился на других. Любовь, как и ненависть, пряталась где-то глубоко, в самых укромных уголках Лериной души. Вместо того чтобы приносить радость и способствовать исполнению желаний, они разъедали женщину изнутри. Выразив однажды хотя бы часть своих трудных чувств с помощью дикого спонтанного крика, Лера ощутила теплоту и трепет суровой материнской любви.

В некоторых семьях не принято говорить о своих чувствах, проявлять их. «Нам ни к чему телячьи нежности», – заявляют там взрослые и дети. Но потребность в любви есть у каждого человека. Если ребенок не видит, не слышит, не чувствует, как его любят, его гложут сомнения: «А любят ли меня? А нужен ли я в этом мире?» Умение и привычка выражать любовь может возникнуть лишь в условиях относительного благополучия и достаточно высокого уровня культуры. Трудные условия жизни в нашей стране (войны, революции, бедность) отнюдь не способствовали появлению такого стиля поведения. Когда нечего есть, к чему говорить о любви, лучше сберечь и принести кусочек хлеба. Для очень многих людей до сих пор кажется бессмысленным говорение о любви или ласковые прикосновения. Гораздо убедительнее, с их точки зрения, будут поступки, совершенные для любимого человека.

Забота, несомненно, является одним из главных способов наполнения Чаши Любви ребенка. Но очень редко, измеряя родительскую любовь, выросший ребенок использует ее как единицу измерения. Забота относится к тем категориям, которые «имея не храним, потерявши плачем». Родительскую заботу ребенок воспринимает как нечто само собой

разумеющееся. Родившись, он встречается с ней и думает, что так будет продолжаться всегда. Если родители недостаточно внимательны к малышу и больше озабочены своими проблемами, то малыш полагает, что так в этом мире люди заботятся друг о друге. Но к пятилетнему возрасту он становится способен сравнивать отношения в других детско-родительских парах. Тогда и звучат неудобные детские вопросы: «Почему другие мамы гуляют со своими детками?» или «Почему у нас нет папы?».

Если же большинство детских потребностей удовлетворяются, то ребенок привыкает к такой ситуации и не учится ценить родительский труд. Чтобы забота воспринималась детьми как единица измерения любви, родителям нужно проявить заботу-ограничение и заботу – поддержку самостоятельности.

Забота-ограничение служит удовлетворению потребностей ребенка, но только не сиюминутных, а перспективных. Например, недавно переболевший малыш просит мороженое, а папа, заботясь о его здоровье, ему отказывает.

Каждая потребность ребенка меняется вместе с его взрослением, и в определенный момент пересекает свой рубеж самостоятельности, то есть тот предел, за которым ребенок сможет сам заботиться о себе, самостоятельно удовлетворяя данную конкретную потребность. Так, любой здоровый малыш когда-то начинает ходить без поддержки, есть из ложечки, читать, путешествовать, принимать жизненно важные решения, зарабатывать себе на жизнь и т. д. На рубеже самостоятельности ребенок уже готов осваивать новое независимое поведение и в то же время имеет внутренний импульс к нему, стремление удовлетворять потребность самому. Если родители внимательны к этим процессам взросления и психологически готовы к ним, то ребенок, постепенно осваивая новое умение, становится более самостоятельным. Если в какой-то трудной ситуации родители помогают ему, выполняя то, что ребенок уже давно делает самостоятельно, то он ценит родительскую заботу. Ведь свой приобретенный навык теперь он воспринимает как качество, присущее себе. Так, малыш, умеющий самостоятельно одеваться и давно проделывающий сам эту непростую процедуру, благодарно утыкается маме в живот, когда та помогает распутать запутавшийся ремешок. Или подросток не жалеет слов благодарности отцу, который согласился выполнить неизменную обязанность ребенка – помыть посуду, понимая, что сын опаздывает на новогодний вечер с одноклассниками.

Вывод из этих рассуждений может показаться несколько парадоксальным: *чтобы родительская забота стала для ребенка единицей измерения любви, надо научить его обходиться*

без заботы и самостоятельно удовлетворять свою ту или иную потребность. При этом процесс обучения достаточно длителен, и во время его ребенок опять же нуждается в любви родителей, выраженной через заботу, и возможно даже в большей степени, чем до этого. Только сама забота нужна совсем другая. Если до этого мы носили малыша на руках, то теперь держим за ручку, чтобы он делал первые самостоятельные шаги. Если ранее мы кормили его из ложечки, то теперь терпеливо вытираем личико и все поверхности вокруг маленького едока, размахивающего ложкой с кашей, как саблей. Во время перехода к самостоятельности от родителей требуется терпеливая, снисходительная, оптимистичная забота-поддержка, которая наполняет ребенка уверенностью в собственных силах.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

В позиции ребенка…

• Вспоминается ли вам какой-нибудь эпизод детства, когда простая родительская забота показалась вам особенно ценной?

• Случались ли в вашем детстве ситуации, когда вам казалось, что ваши потребности игнорируются?

• Возникало ли у вас в детстве ощущение, что родители о вас не заботятся?

Если вы до сих пор с нежностью вспоминаете отдельные факты заботливого поведения ваших родителей: связанные теплые носки, вовремя приготовленная чистая рубашка, оставленный в холодильнике вкусный обед, значит, родительская забота может служить для вас единицами измерения любви.

Но, быть может, вспоминается множество случаев, когда родители заботились о вас, но каждый раз оказывалось, что делали совсем не то, что вам было нужно. Мама купила сумку для школы, а вам хотелось рюкзачок; нашла для вас хорошего репетитора по русскому языку, а вы могли бы справиться сами; купила краску для волос, но совсем не того тона, который хотелось бы вам. В таких случаях, наверное, вам казалось, что родители вас совершенно не понимают и игнорируют ваши желания. Отсюда многие делают печальный вывод: родители обо мне не заботятся, я им не нужен. При этом не обращается внимание на то, что родители делают для здоровья и радости своего ребенка. Если подобный печальный вывод формулировался и в вашей голове, вспомните: покупали ли вам одежду, готовили вам обеды и завтраки, лечили ли во время болезни, отправляли ли в путешествия? Вспомните ту заботу родителей,

которую в детстве вы не замечали. Теперь-то вы понимаете, что на все это нужно время, силы, средства, а в конечном итоге, любовь. Поблагодарите своих родителей мысленно или обратитесь к ним в реальности.

В позиции родителя…

• Включаете ли вы в понятие заботы внимание не только к физическим потребностям ребенка, но и к его психологическим нуждам?

• Позволяете ли вы ребенку иметь потребности, отличные от ваших собственных?

• Удовлетворяете ли вы потребности ребенка, жертвуя при этом своими устремлениями?

Родители не созданы для того, чтобы удовлетворять все потребности своих детей. Детские желания могут быть нереалистичными, эгоистичными и просто опасными для здоровья и жизни. Но чтобы ребенок почувствовал родительскую заботу как проявление любви, он должен быть услышанным. Спросите, что он хочет, откуда это желание, выскажите ему свое понимание, а далее поясните свое отношение к его желанию, расскажите, насколько реалистично его выполнение.

Чем старше становится ребенок, тем больше у него появляется желаний, отличных от родительских. В этом проявляется неповторимая индивидуальность ваших детей. Они не такие, как вы, и потребности у них не такие, как у вас. Им нравятся другие игрушки и книжки, другая музыка и литература. Если вам кажется, что вашей девочке-подростку пойдет русый цвет волос, а она покрасилась в черный, не ругайте ее, лучше станьте русоволосой сами.

Если вы пытаетесь удовлетворять все потребности вашего ребенка, полагая, что таким образом становитесь хорошим родителем, подумайте, не растите ли вы эгоиста, который не научился ограничивать себя и учитывать желания близких?

Время как единица измерения любви

Чувство собственного достоинства человека рождается только тогда, когда появляется уверенность, что ты, именно такой, какой ты есть, нужен, жизненно необходим миру, который тебя окружает. Для маленького ребенка таким миром являются родители. Если они сумеют донести до малыша отношение к его жизни как к огромной ценности, если будут принимать его таким, какой он есть, то чувство достоинства у ребенка сформируется. Но есть еще одно обязательное условие: он должен чувствовать, что родителям нужен именно он, а не любой другой ребенок. То есть ему нужна избирательная родительская любовь. Поэтому, например, так вредно для чувства собственного достоинства ребенка сравнение с другими детьми.

Избирательная любовь предполагает такое отношение родителей, при котором малыш уверен, что родители любят его больше, чем других детей. Что, как бы он себя ни вел, как бы ни ошибался, его не променяют на другого сына или дочку. Ребенок может чувствовать себя единственным и неповторимым для своих родителей только тогда, когда они ежедневно не «тратят» на него время, а посвящают своему любимому сыну или дочери часть своей жизни.

Как только в вашей семье появляется ребенок, вы вынуждены отдавать ему значительную часть жизни. Кормление, купание, прогулки – на все это нужно немало времени. Молодым мамам кажется, что станет малыш постарше, и они станут свободнее. Но в действительности и повзрослевший ребенок требует от родителей времени. Чтобы время стало способом, транслирующим родительскую любовь к детям, оно должно соответствовать некоторым критериям.

Американский психолог и психотерапевт Росс Кэмпбелл[4] называет это время «безраздельным вниманием». Безраздельное внимание к ребенку означает пристальное, неделимое внимание к нему, которое позволяет ему с полной уверенностью ощутить себя любимым, значимым членом семьи, почувствовать родительское признание и безоговорочное уважение.

По мнению американского психотерапевта Гэри Чепмена[5], только «качественное время» может стать единицей измерения любви и наполнять Чашу Любви ребенка. Это не означает просто быть рядом с ним. Это значит, что все внимание взрослого посвящено ребенку, его чувствам, желаниям, размышлениям. В это время родители могут просто разговаривать с ребенком или заниматься какой-нибудь совместной деятельностью: гулять,

кататься на лыжах, шить куклам платья или играть в шахматы.

Конечно, не каждый разговор взрослого и ребенка может стать временем проявления родительской любви. Только диалог, во время которого они делятся своим опытом, мыслями, чувствами, желаниями, делятся искренне и дружелюбно, без осуждения и не перебивая, может наполнять Чашу Любви ребенка. Причем такой разговор отличается от другой единицы измерения, от слов поддержки, ободрения или признания в любви. В словах главная задача родителей – их произнести, в беседе же взрослым следует сфокусировать свое внимание на том, чтобы выслушать ребенка, создать ему возможность высказать все, что наболело, что волнует, что поразило воображение. Разговор станет единицей измерения любви, если взрослые искренне будут заинтересованы понять, что происходит в душе ребенка и чем он хочет поделиться. Родителям стоит помнить, что строгие оценки, знаки неудовольствия и пренебрежения, непрошенные советы – враги такого разговора. Они будут разрушать доверительную атмосферу между взрослым и ребенком. Предлагаю вам пять правил, следуя которым вы с помощью разговора сможете наполнить Чашу Любви вашего сына или дочери.

1. *Правило «Глаза в глаза».* Разговаривая с ребенком, смотрите ему в глаза. Так он поймет, что все ваше внимание безраздельно посвящено только ему. А вам такой способ общения позволит не отвлекаться от разговора, сосредоточиться на ребенке, его чувствах, мыслях и чаяниях.

2. *Правило безраздельного внимания.* Посвятите все свое внимание разговору с ребенком. Если невозможно мгновенно оторваться от важного или очень интересного дела, вполне можно, глядя сынишке или дочке в глаза, произнести: «Дружок, мне очень важно закончить это дело, но через десять минут я все свое внимание посвящу тебе».

3. *Правило «Детектор чувств».* Станьте детектором чувств ребенка, слушая его, определяйте чувства, которые он испытывает. Скажите ему: «Мне кажется, ты сильно разволновался (испугался, расстроился, рассердился) из-за этого». Таким образом, вы с одной стороны помогаете ребенку разобраться в своих чувствах, а с другой – сообщаете ему о том, что внимательно его слушаете.

4. *Правило пристального наблюдения.* Следите за позой, жестами, движениями ребенка. Иногда стиснутые кулаки, надутые губы, дрожащие руки, опущенные плечи и слезы, стоящие в глазах, могут рассказать о том, что происходит с ребенком, больше, чем немногословные фразы. Обратитесь

к нему со словами: «Я вижу твои стиснутые кулаки и поэтому думаю, что ты очень рассержен. Это так?»

5. *Правило сдержанного слушания.* Не перебивайте. Многочисленные исследования показали, что в среднем человек слушает собеседника только в течение первых семнадцати секунд, а потом у него возникает желание перебить и рассказать о собственных соображениях и наблюдениях. Воздержитесь от этого желания. Помните, ваша цель – открыть для себя мысли и чувства ребенка. Ваша цель – понять его!

Еще один способ проводить время с ребенком – это совместная деятельность. Она может включать в себя все что угодно: катание на коньках, рыбную ловлю, лепку пельменей, чтение книги, компьютерную игру, покраску стены. Все что угодно, лишь бы каждый был увлечен выбранным делом. Основной акцент делается не на том, что́ вы делаете, а на том, почему вы это делаете. Цель родителей, организующих совместную деятельность с ребенком для наполнения его Чаши Любви, – пережить вместе удовольствие от совместного занятия, чтобы у ребенка возникло приятное чувство: «Они делали вместе со мной то, что мне нравится. Они хотели, чтобы мне было хорошо. Им важно, чтобы я был счастлив. Они любят меня».

На мой взгляд, особенно важно то, что это время посвящено не столько уходу, не столько удовлетворению физиологических потребностей ребенка, сколько главным образом психологических. Сюда я отношу и развитие интеллекта ребенка, и формирование нравственных установок, и эмоциональное обогащение его личности. Чтобы время, уделяемое родителями своему дитя, воспринималось им как единица измерения любви, это время обязательно должно быть посвящено удовлетворению именно психологических потребностей. К таким потребностям относятся:

• потребность в безопасности, защищенности;

• потребность в признании ценности своей жизни, уважении к своей личности;

• потребность в принадлежности к группе значимых людей, для ребенка это ощущение себя частью семьи;

• познавательная потребность, то есть желание узнавать и учиться новому;

• эстетическая потребность, стремление к красоте во всем, начиная с бытовых мелочей и достигая красоты мыслей, слов, поступков и чувств;

• потребность в реализации своих способностей, умений, знаний, идей.

Выделяя ежедневно хотя бы по 20–30 минут для такого

общения с ребенком, взрослый понимает всю важность этих мгновений. Ведь именно в эти минуты закладывается будущее счастье сына или дочери.

И пусть в это время родителей не интересуют ни телевизор, ни чтение, ни телефонные разговоры, ни домашние хлопоты, пусть самым важным станет только родной малыш (ребенок-школьник, подросток) со всеми своими чувствами, мечтами и проблемами. Не имеет значения, чем родители и дети в такие минуты заняты: гуляют по парку, читают книжку или просто болтают, засидевшись после ужина за столом. Главное – счастливый ребенок всей душой понимает: «Я со своими родителями. Я для них сейчас самый главный».

Быть самым главным для родителей хотя бы на время – острая потребность каждого ребенка в любом возрасте. От того, насколько удовлетворена эта потребность, зависит мнение ребенка о самом себе и его взаимоотношения с окружающим миром. Если она не удовлетворена в детстве, человек будет всю жизнь пытаться удовлетворить ее, желая получить избирательную любовь от каждого встреченного по жизни человека. Но, словно заколдованный, он не сможет утолить эту жажду, ему будет казаться, что все остальное в мире гораздо важнее его самого. От себя могу добавить: если в семье двое и более детей, в таком безраздельном внимании нуждается каждый ребенок. Поэтому приходится исхитряться, выделяя время каждому ребенку в отдельности. Конечно, удобнее и легче почитать книжку сразу двоим, но при этом дети не получат бесценного ощущения: «Я один на один с мамой. Она в полном моем распоряжении. Я для нее сейчас самый главный». Можно найти тысячу способов, чтобы в течение дня уделить безраздельное внимание каждому из детей: одного брать с собой в магазин, другому читать на ночь, или с одним готовить ужин, а с другим рисовать открытку на бабушкин день рождения.

Время, проведенное родителями с ребенком, может существенно пополнить Чашу Любви, если взрослые в этот момент настроены особым образом. Если они счастливы, радостны, ценят жизнь и красоту жизни. Тогда свой оптимизм родители передают детям, делая их увереннее и счастливее.

От родителей зависит далеко не все в жизни их детей. Но у них есть неоспоримая возможность – сделать своих детей счастливыми. Об этой возможности пишет в своей романтической и философской книге «Между небом и землей» Марк Леви. Мать главного героя, умирая, оставляет ему письмо о своей материнской любви. В нем женщина описывает свой подарок сыну, который навсегда останется с ним. Это «очарование

жизни» – моменты совместного переживания восторга перед жизнью, восхищенного удивления перед Божественной красотой мира.

В воспоминаниях моего детства до сих пор живут маленькие истории, раскрашенные чувством «очарования жизни», которое подарила мне моя мама. Они проплывают предо мной как милый тихий фильм, который можно смотреть, уютно устроившись на диване, и радовать свое сердце теплой, чуть щемящей радостью.

Истории. Спасительная игра

Маленький эпизод, в котором очарование жизнью прорывается сквозь будничную усталость благодаря мужеству и фантазии молодой мамы

Бледная тонконогая девочка и молодая женщина вечером возвращаются через пригородный лесопарк домой. Позади у женщины тяжелая рабочая смена, а у девочки – длинный-предлинный день в детском саду. Обе сильно устали, солнце уже садится, а до дому еще идти и идти. Девчонка идет все медленнее и медленнее и, наконец, останавливается совсем с занудным хныканьем:

– Не пойду больше, я устала!

Женщина останавливается. Вздыхает. Она тоже устала. Сил хватает только на то, чтобы небыстро двигаться к дому. Но рядом с ней ее маленькая дочка. Уставшая и слабенькая.

Женщина хитро улыбается.

– Я тебя сейчас заведу!

Девчонка перестает хныкать и удивленно смотрит на мать:

– Как это?

– А вот так! – задорно говорит женщина, прикладывает кулачок одной руки к спине дочери и начинает другой рукой вертеть воображаемой рукояткой.

Девочка, воодушевленная материнской игрой, весело бежит по аллейке, напрочь забыв про усталость.

Комментарий психолога

Трудно подняться над собственной усталостью, отчаянием, страхом или унынием. Но если взрослые оказываются способны на такие мужественные поступки, то для детей их поведение становится бесценным уроком преодоления собственной слабости и оптимистического взгляда на жизнь в самых разных ее

проявлениях.

Истории. Как растет каша

История про ненавистную кашу, материнскую изобретательность и обыкновенную травинку, которая оказалась сильнее всех аргументов

Тихое воскресное летнее утро. Мама с дочкой одни в доме. Прямо за окнами шумят сосны, раскрашенные теплым солнечным цветом. В открытую форточку врываются трели птиц. Дочка, уже умытая и аккуратно причесанная, садится за стол. Мама накладывает ей в тарелку овсяную кашу. Зачерпнув ложкой сероватую зернистую массу, девчонка не торопится нести ее в рот, размазывает по тарелке, рисует таинственные узоры, роет в ней ямки и каналы, возводит тут же расплывающиеся горы. Мать, сдерживая нетерпение, наблюдает за нескончаемыми действиями. Наконец, не выдержав, начинает словесную обработку:

– Это очень вкусная и полезная каша.

– Угу, – не поднимая глаз от тарелки, буркает в ответ девочка.

– Тот, кто ест овсяную кашу, вырастает большим и здоровым, – продолжает атаку мама.

– Угу, – откликается дочка, продолжая загадочные действия.

– Англичане каждое утро начинают с овсянки.

– Угу.

– У того, кто ест овсяную кашу, растут красивые длинные волосы.

– Угу.

– Лошади очень любят овес, и потому бегают быстро и никогда не устают. Кто ест овсяную кашу, тот быстрее всех бегает.

– Угу.

– Давай, ешь скорей, будем чай с конфетами пить, – у мамы истощается запас аргументов.

– Угу, – не реагирует девочка.

Вдруг мать оживляется и шепотом сообщает:

– Эта каша выросла в поле!

Дочка в изумлении поднимает глаза:

– Разве ты ее не в печке варила?

– Варила, варила, – кивает мать. – Да только до этого она в поле росла.

Девочка закидывает маму кучей вопросов:

– А кто же ее там посадил? А где же у нее корешки? А почему

не видно в каше листочков?

Мать, обретая полную уверенность в своей победе, спокойно и размеренно начинает говорить:

– Пойду я сейчас во двор, да и принесу тебе сырую, еще не вареную кашу, а ты пока вот эту часть вареной съешь, – и она отчерчивает ложкой половину положенной в тарелку овсянки.

Когда она возвратилась с улицы, держа в руках травинку, похожую на овес, дочка уже приближалась к завершению поставленной задачи. А дальше события развивались вполне закономерно. Мама, усевшись рядышком с девочкой, совсем по-сказочному рассказывала, что такое овес, как он растет и из чего делают овсяную кашу. Вторая половинка каши в тарелке незаметно исчезала…

Комментарий психолога

Родительская креативность является сильнейшим фактором развития детской личности как в интеллектуальном плане, так и во многих других аспектах: коммуникативных способностях, позитивной самооценке, эмоциональном благополучии и др.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

В позиции ребенка…

• Вспоминаются ли вам из детства интересные разговоры с родителями?

• Принято ли было в вашей семье всем вместе заниматься одним общим делом?

• Чувствовали ли вы себя в детстве изолированным в своей семье?

Вы счастливый человек, если до сих пор помните задушевные разговоры или совместные занятия с родителями. Ваша задача – поддерживать эту удачную семейную традицию.

Может, вам приходилось испытывать чувство изолированности и отчужденности, когда не отвечали на ваши вопросы или не вслушивались в ваш сбивчивый монолог. В этом случае вам нужно осваивать искусство общения с детьми, если вы хотите, чтобы они были счастливее.

Ваши родители не владели этим искусством в силу разных обстоятельств, но это не значит, что они не любили вас.

В позиции родителя…

• Находите ли вы время для бесед со своими детьми?

• Есть ли у вас общие интересные темы для разговоров?

• Получаете ли вы удовольствие от совместных занятий с детьми?

• Умеет ли ваш ребенок самостоятельно придумать для себя занятие?

Если в семье сложилась традиция вести беседы между взрослыми и детьми, то дети учатся внимательно слушать собеседника и убедительно высказывать свою точку зрения. Освоенное в детстве умение поддерживать беседу обязательно пригодится во взрослом будущем. Кроме того, ребенок, привыкший обсуждать с родителями интересующие его темы, с уважением относится к их мнению, в случае необходимости готов попросить у них помощи и совета.

Но ребенок не может существовать при постоянном внимании со стороны родителей. Общение с взрослыми для ребенка как вдох, но должен быть и выдох: одиночество. Для каждого человека оно необходимо для переработки информации, полученной от окружающего мира, для восстановления сил, необходимых для общения, для познания самого себя. Поэтому так важно не только приучать ребенка разговаривать с родителями, участвовать в общих делах, но и помогать ему учиться получать удовольствие от одиночества.

Подарки как единицы измерения любви

Если спросить у ребенка: «Какой праздник у тебя самый любимый?», скорее всего, мы услышим: «Новый год и день рождения». Чем же так хороши упомянутые праздники? Вспомните, как в детстве накануне Нового года вы заглядывали то и дело под елочку в надежде разглядеть, какие подарки вам принес Дед Мороз. Или как, затаив дыхание, разворачивали блестящую упаковку подарков, торжественно врученных гостями в день вашего рождения. Подарки были тогда для вас символами исполнения желаний, вашей значительности и могущественности: «Я так хотел этого, и вот оно сбылось!» Преподнося вам желаемое, окружающий мир как бы говорил вам: «Ты и твои устремления важны для меня. Мир подчиняется твоему влиянию, потому что ты хорош и любим!» Подарок – это то, что ребенок может держать в руках и понимать, что взрослые помнили о нем, думали о нем, любят его. Подарок – это материализовавшаяся любовь. Он может быть любого цвета, размера и формы. Он не обязан быть дорогим или приуроченным к определенной дате. Ребенок может быть несказанно рад от привезенного папой из командировки камешка или от записанного на флешку фильма. Ощущение детского счастья опирается на мысль: «Это сделано специально для меня, значит, про меня помнят и любят меня!»

Истории. Кукольный домик

Один день из детства, который стал поддержкой и во взрослой жизни благодаря материнскому подарку

Возвращаясь из больницы, Оксана медленно брела по улицам. Перед глазами все стояло лицо дочери, встревоженное и напуганное. Ей предстояла серьезная операция, и на несколько дней врачи отпустили ее. Завтра Оксана будет забирать дочку домой. Так хочется ее порадовать, чтобы улыбалась девчушка и надеялась на лучшее.

– Конечно, повкуснее что-нибудь приготовлю, салатик ее любимый с кукурузой. Еще бы подарок какой-нибудь приготовить… – сосредоточенно думала Оксана, шагая к дому, – только сейчас уже поздно, магазины-то все закрыты, а завтра с утра – в больницу.

Мысли Оксаны путались, перебегали с одного на другое. Вспоминались подарки, которые она дарила дочке и какие получала сама. Неожиданно в памяти всплыл летний солнечный день, один день из ее далекого детства. Оксана вглядывалась

в окно автобуса, в котором мелькали такие милые родные пейзажи: серебристые скалы, сосны, уходящие в небо, яркие цветные островки полевого разнотравья. Смотреть на них было куда приятнее, чем на лица ребят, вместе с которыми она возвращалась из летнего лагеря.

Оксана была первый раз в лагере, и хорошо бы, чтоб в последний. Уж очень тоскливо и одиноко было ей там: девчонки посмеивались над ее задумчивостью и особенным взглядом на все на свете. Оксана уставала от их шумного и суетливого общества. Она уходила за ограду лагеря на лесную просеку и там, в тишине и одиночестве, воображала себя то балериной – и взлетала в прыжках и танце, то певицей – и выводила своим тонким голоском неумелые трели. За эти минуты она и отдыхала душой, и наполнялась спокойствием и терпеливой силой, которая помогала ей существовать в лагере.

Сейчас она возвращалась домой и невольно вспомнилась обида на маму. Ведь знала же она, что дочке придется так трудно в лагере, а все равно отправила, да еще на две смены. Не посмотрела на Оксанкины слезы, не услышала ее молчаливые просьбы: «Не хочу никуда ехать! Оставь меня дома!» Оксана была тогда уверена: «Отправляет, потому что не нужна я ей! Отдохнуть от меня хочет!»

Она слышала как-то разговор мамы с соседкой тетей Валей. Мама была какая-то задумчивая, нерешительная, а тетя Валя категорично ее наставляла: «Да ты слишком уж ее бережешь. Ничего, поживет твоя сахарная в лагере, не растает. Сама-то хоть отдохнешь!!! Намаялась!»

Оксана тогда подумала: «Это с ней мама намаялась, от нее устала. Это она, дочка, такая плохая, что и не нужна матери».

Эти мысли не покидали Оксанку и когда автобус приехал в город, и когда мама, встретив ее, повела домой. Зайдя в квартиру, девочка замерла: «Какое же все знакомое, родное! Оказывается, я так соскучилась по своему дому!»

Оксана трогала руками домашние вещи, любовалась ими, ей хотелось расцеловать все эти занавески, вазочки, накидушки. И вдруг за книжным шкафом она увидела нечто такое, от чего встала как вкопанная, замерла и не могла отвести глаз. Прямо за шкафом на маленьком коврике расположилась настоящая квартира, только маленькая, кукольная. Кроватка с одеялком в пододеяльнике и подушкой в наволочке, диванчик с нарядным покрывалом, стол под скатертью с бахромой!!! Все было изумительно красиво. Откуда же такое чудо? И вдруг Оксана понимает: «Это же мама. Ждала дочку. Шила игрушечное белье, вышивала узоры, вязала коврик. Не за один день такое

сотворишь. Оксана знает, не маленькая. Значит, все-таки нужна она маме!»

Вспомнив свое детство, женщина оживилась. Она расправила плечи, выпрямила спину и энергично зашагала к дому. Ее тоски и беспомощности не было и в помине. Теперь Оксана знала, что делать, как вселить в дочку надежду.

Всю ночь у Оксаны стучала швейная машинка, в руках мелькали то иголка, то спицы. А к утру в уголке появился кукольный домик, который радовал глаз яркими цветами и узорами.

Комментарий психолога

Мышление детей и взрослых разительно отличается, поэтому родителям иногда невозможно понять, откуда ребенок берет то или иное утверждение. А он в силу своей доверчивости и конкретности мышления может основываться на случайно услышанной фразе или увиденном эпизоде общения. Но именно благодаря этим детским особенностям у взрослых есть возможность убедить их в своей любви. Мама Оксаны вложила столько доброй энергии, душевного внимания и ручного труда в свой подарок любимой дочке, что он оказался полезным не только Оксане, но светил огнем материнской любви через поколение и помог обрести надежду внучке.

Истории. Новогодние подарки

История про то, как по-разному помнят о подарках взрослые и дети

Митя еще не ходит в школу, но уже умеет писать, хотя и печатными буквами. Он сидит за большим столом в гостиной, наклонился над листом бумаги, пыхтит, старается, выводит буквы, пишет письмо Деду Морозу. Рядом на диване мама увлеченно смотрит свою любимую передачу по телевизору. Митя уже вывел красным карандашом: «Дорогой Дед Мороз, подари мне, пожалуйста…», а что дальше писать, не знает. Тормошит маму: «Мам, ну что написать?» Но маму отвлечь от телевизора непросто: «Ну, попроси, что хочешь», – бросает она, не поворачивая к сыну головы. Легко сказать, «что хочешь», а если не знаешь? Митя подпер голову рукой и замер, уставившись в телевизор. Прошло почти полчаса, и мама, наконец, обратила на него внимание: «Ты чего, сынок? Не знаешь, что писать?» Митя отрицательно покачал головой, глядя на маму

грустными глазами. Тут она, поняв всю серьезность ситуации, пододвинулась и наклонилась к сыну: «А ты подумай, что бы тебе хотелось? Какую книжку или игрушку?» Но мальчишка молчал и не мигая смотрел маме в глаза. Мама обняла его за плечики: «Митюша, а может, тебе кран подъемный?» Митя не отрывал глаз от мамы.

– Ну, ты вспомни, – настойчиво продолжала мама, – какие прошлогодние подарки тебе особенно запомнились? Есть такие?

– Угу, – кивнул Митя, – который подарил Дед Мороз, когда я еще маленький был.

– Это, наверное, мишка заводной? Помнишь, Дед Мороз со Снегурочкой приходили прямо к нам домой?

– Не-е, тот подарок Дед Мороз мне в детском садике подарил!

– В садике? – удивилась мама. – Так там же просто пакетик с конфетами был! Неужели он тебе так запомнился?

Митя молча кивнул.

Мама не могла прийти в себя от изумления:

– Так, может быть, там какие-то необыкновенные конфеты были, фантики красивые?

– Нет, – оживился мальчик. – Тот подарок был завязан тоненькой красной ленточкой. Я ее развязывал, развязывал, у меня никак не получалось. Я уже думал, что не смогу конфеты попробовать. Пакетик мне не хотелось рвать, он красивый такой был, с елочками. Все ребята уже достали конфетки, один я не мог. И тут ты подходишь и говоришь: «Давай я развяжу!» И быстро-быстро развязываешь. А я скорей конфету достаю. Ох, и вкусные там конфеты были.

Комментарий психолога

Митя и его мама измеряют любовь в разных единицах. Для мамы самые понятные единицы измерения любви – это подарки, дорогие, интересные, полезные. Для мальчика же важнее были не сами подарки, а мамина забота и своевременная помощь. Мама смогла догадаться о трудностях сынишки, мгновенно пришла к нему на выручку, не позволив почувствовать себя одиноким и несчастным. Митя оценил мамину помощь и надолго запомнил как проявление настоящей любви.

Дети могут совершенно по-разному реагировать на дарение. Ребенок может молча принять у вас из рук подарок, отложить в сторону и забыть про него. Он не любуется им, не бережет его. Или, напротив, может восхищенно глядеть на подарок, отчаянно

вас благодарит за него, с гордостью показывает своим друзьям, кладет на самое видное место в своей комнате, бережно стирает с него пыль. Понятно, что только во втором случае подарок стал символом вашей любви, которая наполняет Чашу Любви ребенка. Не случается этого по нескольким причинам.

Во-первых, подарок может нести заряд не родительской любви, а совсем другие чувства. Так бывает, когда взрослые не считают возможным уделять внимание ребенку, так как для них важнее карьерные достижения, финансовая выгода или самореализация. Чувствуя при этом себя виноватыми, они из чувства вины покупают множество дорогих вещей в подарок. Надеются, что подарки компенсируют недостаток их родительской любви. Тогда послание, заключенное в подарке, таково: «Прости, что в моей жизни есть вещи важнее тебя, может, эти подарки заменят тебе меня?» И чем сильнее чувство вины, тем больше и дороже подарки. Потому так часто «воскресные» папы, изредка навещающие своих брошенных детей, дарят дорогие подарки или дарят в подарок деньги.

У взрослых они не уменьшают, а, наоборот, усиливают чувство вины, ведь они не смогут закрыть глаза на то, что пичкают ребенка суррогатом любви, приучая его к псевдо-близким отношениям. Многократно усиленное чувство вины разрушительно действует на самих родителей. Оттягивая на себя значительное количество энергии, оно вызывает упадок сил и настроения, ощущение безнадежности, беспомощности. На детей подобные отношения оказывают еще более вредоносное и долговременное влияние. Они привыкают к такому общению с окружающими людьми, при котором происходит обмен не чувствами, а материальными ценностями. Ресурсы детской психики, благодаря которым ребенок способен на чуткие, нежные, благодарные и уважительные отношения, затухают, когда не используются. И в дальнейшем возродить их бывает очень сложно, а иногда даже невозможно. Так и появляются матери, отдающие детей на воспитание бабушкам и способные лишь на покупку одежды и обуви. Или отцы, появляющиеся в жизни своих детей в лучшем случае по дням рождения с дорогими подарками.

Дети, которым родители дарят подарки из чувства вины, легко распознают это родительское чувство и учатся манипулировать взрослыми: «Нет, такие подарки не заменят тебя, надо больше, надо дороже». Обычно родители поддаются на детские уловки и попадают в зависимые отношения с ребенком, из которых выйти уже непросто. Ребенок действует по принципу: «С худой овцы хоть шерсти клок». Он полагает:

«Если уж ты меня не любишь, то будешь дарить мне все, что я захочу». Таким образом, оба они оказываются втянуты в отношения, транслирующие друг другу не любовь, а ее суррогат. Такие отношения пагубно влияют и на родителей, и на детей.

Иногда родители одержимы глобальным чувством вины перед ребенком. В этом случае отец или мать винят себя не только за то, что уделяют мало времени ребенку, но ощущают чувство вины за более серьезное прегрешение. Женщины часто винят себя за то, что не смогли родить ребенка здоровым или в более раннем возрасте. Иногда за то, что выбрали неподходящего для него отца. Аналогично мужчины ощущают вину за не самую лучшую мать. Такое глобальное чувство вины родители тоже часто пытаются компенсировать разными способами, в том числе и дорогими подарками.

Не для всех детей подарки являются символом любви родителей. Часть детей не воспринимают подарки как проявление любви родителей, хотя отец или мать искренне заряжали их любовью. Происходит это в том случае, если для ребенка важнее родительская любовь в других единицах измерения, в прикосновениях или заботе, во времени или словах.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

В позиции ребенка…

• Окунитесь в свое детство. Дарили ли когда-нибудь родители вам подарки?

• Запомнился ли вам хотя бы один подарок, преподнесенный вам вашими родителями?

• Как вы тогда отнеслись к нему? Вызвал ли он восторг или, наоборот, жгучую обиду?

• Было ли это то, о чем вы давно мечтали или показалось вам тогда злой насмешкой и издевательством?

Если вам вспомнились подарки, преподнесенные вам родителями, вполне может случиться так, что тогда, в вашем милом детстве, они не принесли вам радости и ощущения исполнения сокровенных желаний. В этом случае в памяти остались обида и неудовлетворенная потребность в родительской любви, и потому вы могли до сих пор полагать, что родители недостаточно вас любили. Внимательно посмотрите в прошедшее детство из сегодняшнего времени, глазами взрослого человека, каким вы сейчас стали. Наверное, родители не смогли угадать, что вам хотелось получить в подарок, но они думали о вас

с любовью, искали для вас то, что, по их мнению, должно было бы вас обрадовать, они желали для вас счастья и добра. Ведь невозможно предположить, что целью родителей было стремление с помощью подарка обидеть, опечалить или унизить вас. Почувствуйте ту частицу родительской любви, которую ваши отец и мать дарили вам в виде обычных вещей и предметов.

В позиции родителя…

• Дарите ли вы подарки своему ребенку или считаете это вредным баловством?

• Выбирая подарок своему сыну или дочери, вы ориентируетесь на их или на свои предпочтения и интересы?

• Какое послание вы хотите передать ребенку, даря ему подарок?

• Как реагирует он на ваш подарок, и как вы относитесь к его реакции?

Некоторые родители склонны покупать своим детям слишком много подарков: игрушки, книги, нарядную одежду – все самое лучшее. Иногда это происходит по очень простой причине: они пытаются сделать для своих детей то, что не смогли сделать для них их родители. Поэтому и случается, что папа играет с подаренной сыну машинкой и не может от нее оторваться, а сынишка лишь вздыхает, глядя на азартную папину игру. Или мама, подарив дочке роскошную куклу, не разрешает играть с ней, боясь, что запачкается кукольное платьице или спутается прическа.

Если описанные ситуации напоминают вам вас самих, значит, маленький ребенок, который живет внутри вас, до сих пор жаждет любви, воплощенной в подарках. Уделите ему внимание: попросите близких подарить вам желанную куклу или купите, наконец, сами себе радиоуправляемую машинку. Это будет честный поступок – вы не прячете свои желания под видом заботы о ребенке. Это будет взрослый поступок – вы сами смогли позаботиться о себе так, как вам действительно нужно. Теперь вы похожи на человека, который начинает есть, когда хочет, а не на малыша, которого кормят с ложечки, не обращая внимание на то, голоден он или нет.

Глава 3. Метаморфозы любви

• Могут ли повседневные родительские слова влиять на будущее детей?

• Что мешает некоторым людям завершить затеянные ими дела и насладиться успехом?

• Почему с ребенком могут случаться постоянные несчастья: то ногу сломает, то головой стукнется?

• Откуда берется детская лень?

• Могут ли дети и родители быть конкурентами?

• Что происходит с ребенком, когда его постоянно с кем-то сравнивают?

Что такое жизненный сценарий

Бывает, что взрослые люди, вглядываясь в свое детство, не находят той родительской любви, которой им так не хватало тогда и не хватает до сих пор. Может, это будет самонадеянно с моей стороны, но я утверждаю, что такой взгляд субъективен и не отражает истинного положения дел. Детям часто может казаться, что родители их не любят, а любовь есть! Ее просто не может не быть там, где родился ребенок! Но жизнь сложна и запутанна, и драгоценная жемчужина любви иногда может затеряться в бурьяне разнообразных чувств: страха, мести, вины, ревности, зависти, негодования и прочих. Любовь становится невидимой из-за перекрывающих ее неприятных или даже мучительных чувств. Эти чувства необходимо обнаружить, принять и выразить. И только тогда есть шанс увидеть сверкающий свет любви.

Может быть, ваши родители просто не задумывались о том, каким вырастет ребенок, как отразятся на нем отношения с близкими, как повлияют на него слова и действия отца и матери. А просто любили своих детей так, как любили их самих собственные родители. И не заметили сами, как передали ребенку не только любовь, но ненависть и обиду, зависть и месть, ревность и презрение, страх и вину. Неосознаваемые эти чувства прорываются через слова, фразы, обращенные к детям, и отпечатываются в их головах на всю жизнь, складываясь в картину будущей жизни и судьбы. Материнские и отцовские слова имеют для детей такую силу, которой дети чаще всего подчиняются. Так родители формируют картину будущей жизни ребенка, которую он, став взрослым, транслирует своим детям.

Эрик Берн[6] назвал эту картину жизненным сценарием. Думающие родители, которые размышляют о том, какими они хотят видеть своих детей во взрослой жизни, и о том, как повседневное общение влияет на становление личности ребенка, рисуют сценарий его будущей жизни в самом позитивном свете. Они мечтают видеть его здоровым, образованным, состоятельным, успешным в профессии и счастливым в семье. Может быть, некоторые родители не задумываются о каких-то конкретных достижениях своего дитяти, но надеются, что его взрослая жизнь будет лучше, чем их собственная. Тогда их мысли строятся по принципу «от противного», то есть отталкиваются от всего того, чего они не желают ему:

– Ты не будешь несчастной, как я…

– Ты не будешь бедствовать, как мы с отцом…

– У тебя будет другая жизнь…

Но далеко не всегда родители понимают, что они формируют жизненный сценарий своего ребенка постоянно, в суете повседневного общения, неосознанно передавая ему непонятые самими чувства, через слова, сказанные мимоходом, и фразы, произнесенные сгоряча. Такой неосознанный сценарий вполне может быть позитивным. Я часто слышала подобные фразы в разговорах детей и родителей. И каждый раз чувствовала в них уверенную силу, несокрушимую убежденность и искреннюю веру в некую счастливую предопределенность судьбы ребенка.

Истории. Программа-минимум

Маленькое наблюдение за общением в одной семье, которое просто пронизано глубокой верой в счастливое будущее детей

Становилось все жарче. Наша «грибная» компания из последних сил выбиралась из лесу на электричку. К одиннадцати часам температура поднялась, наверное, градусов до тридцати. В лесу, конечно, жарит не так сильно, но идти по кочкам, через коряги тяжело, еле ноги передвигаю. Казалось, они железом налиты.

Далеко впереди виднеется красная панамка Александра. Он заводила нашей компании. Хоть он мужчина зрелого возраста и достаточно крепкий, но мне кажется, и ему хотелось бы прилечь на зеленую травку, расслабиться. Что же говорить о его очаровательных дочках, его красавицах? Они, конечно, уже взрослые, одной – восемнадцать, другой – двадцать. Да и они подустали. Разморились на солнышке. Да еще корзинки с грибами, рюкзаки, одежда теплая, что с себя скинули. Вот младшая застонала:

– Пап, возьми куртку к себе в рюкзак!

– У меня и так он полный, сама неси.

– Ну, пап, ну возьми!

– Не канючь. Вот замуж выйдешь, муж тебя оберегать будет, а ко мне не приставай.

Комментарий психолога

Эта шутливая перепалка – пример позитивного родительского программирования. Чем не жизненный сценарий: выйти замуж, муж – любящий, заботливый человек, бережет свою жену как мать своих будущих детей, не позволяет ей перенапрягаться,

заботится о ней.

«Красивые дети родятся от любви», – так гласит известная пословица. Дети, выросшие в любви, не только красивы, но и оптимистичны, уверенны, великодушны, коммуникабельны, успешны во многих видах деятельности. У этой последней фразы наверняка найдется множество несогласных. «А почему же у моего сыночка ничего не получается? Учиться нигде не может, на работу никто не принимает. Уж я ли его не любила, всю жизнь ему отдала, себе во всем отказывала», – так и слышатся мне возмущенные крики. Мне известны многие семьи, полные и неполные, обеспеченные и не очень, в которых, несомненно, живет родительская любовь, но тем не менее там и дети, и взрослые несчастны. В чем причины этих несчастий? Почему не помогла, не спасла этих людей любовь?

Да потому, что существует не только позитивное, но и негативное родительское программирование. Ученики и последователи Эрика Берна Боб и Мэри Гулдвин выделили двенадцать типов негативных сценариев, которые родители могут невольно транслировать своим детям.

Однажды на одной родительской конференции я выступала с темой, посвященной жизненным сценариям, которые мы получаем от своих родителей. Приводя конкретные примеры родительских напутствий, обращенных к детям, я произнесла такую фразу:

– При этом, я уверена, эти родители искренне и горячо любят своих детей.

Тут же одна из слушательниц буквально взорвалась негодованием:

– Как вы можете считать любящими этих родителей, если они говорят такие жуткие слова?! Можно ли любить своих детей и так с ними общаться? Да это нелюди какие-то! Их и родителями назвать нельзя!

Понимаю, что этой женщиной движет не что иное, как детская обида. Она до сих пор не верит, что родители любили ее, не может простить их за какие-то похожие на названные мною слова. Я встречала множество семей, в которых частенько звучали слова из негативных жизненных сценариев, но в то же время эти люди беззаветно любили своих детей, любили как могли и как умели. Даже произнося вредоносные слова, они обладали богатством родительской любви. Любовь, порезанная ненавистью и злобой, пораненная обидами и завистью, несмотря ни на что жила в их душах. Она просвечивала добротой и самоотверженностью через хмурые взгляды, грубые слова

и недальновидные поступки.

И если случится такое, что вы обнаружите среди описанных негативных сценариев тот, которым вас наградили ваши родители, найдите в бурьяне их родительских чувств любовь, сохраните ее в своем сердце, а неприятный сценарий выбросьте в мусор, чтобы невольно не передать собственным детям вместе с жемчужиной любви.

Сценарий первый: «Лучше бы тебя не было»

Дети зависят от своих родителей. И не только сугубо в материальном смысле. Они нуждаются в родительской любви, она нужна им словно воздух. И потому дети готовы сделать все, лишь бы в семье их любили. А так как дети сканируют чувства и мысли родителей, то в своих устремлениях они ориентируются не на воспитательные нотации и поучительные лекции, а на истинное отношение взрослых к тому или иному вопросу. Даже если напутствия родителей вредны детям и представляют угрозу самой их жизни, дети все равно неотступно следуют им. Потому что полагают, что только так они добьются родительской любви.

Если ребенок получает в своей семье сценарий «Лучше бы тебя не было», то ему ненужно ценить и беречь свою жизнь. Скорее наоборот, чем хуже он сделает себе, тем лучше эмоционально он себя чувствует. Ведь так он исполняет желание матери или отца. С таким ребенком в дошкольном и младшем школьном возрасте случаются всяческие приключения: то ногу сломает, то головой стукнется. Если на подходе к взрослой жизни он не переборет навязанный сценарий, то саморазрушительные тенденции будут набирать обороты: курение, чревоугодие, трудоголизм, алкоголизм, любовь к экстремальному досугу и прочее.

Истории. Тридцать три несчастья

Эта история про чувство зависти к собственному ребенку и про нескончаемую борьбу двух желаний: быть хорошей матерью и быть счастливой

Все родственники и знакомые называли Машку «Тридцать три несчастья». Девочка с внешностью ангела: голубоглазая и с белыми курчавыми волосами – слыла отчаянным сорванцом. Машка бала предводителем мальчишеской дворовой ватаги. Бегала наравне с ними по гаражам, лазила по деревьям. И умудрялась командовать ими. В какую игру играть, кто будет в чьей команде, где сделать штаб – все решала Машка. Мальчишки ценили свою предводительницу за неистощимую выдумку, отчаянную храбрость и великодушие. Она прощала слабости и никогда не смеялась над неумелостью. Если кто-нибудь из мальчишек не мог залезть на дерево, на котором

восседала уже почти вся компания, Машка тыкала в грудь самому сильному и шепотом командовала:

– Иди помоги!

Однажды вся ватага организовалась играть в «войнушку». Две «непримиримые» группировки гонялись друг за другом. Машкина команда убегала от «врагов» по гаражам. Гаражи почти вплотную примыкали друг к другу, составляя длинную громыхающую трассу. Команда бежала кучно, никто не хотел отстать, и мальчишки не жалели сил. Вдруг дорогу пересекла «пропасть». Два гаража разделяло довольно большое расстояние. Ребята, не останавливаясь, перепрыгивали через «пропасть», Машка совершила прыжок одной из первых. Сделав еще пару шагов после прыжка, она остановилась и оглянулась: все ли перепрыгнули? Мальчишки один за другим взлетали над «пропастью», с грохотом приземляясь на крышу гаража. Вот и остался только один, маленький худенький Ванюшка. Он ростом был ниже всех. Наверное, для него расстояние между гаражами представлялось настоящей пропастью. Ванюшка остановился перед щелью. Все мальчишки смотрели на него, готовые взорваться гоготом насмешек. В тишине раздался почти ласковый Машин голос:

– Ну, давай, Ваня, прыгай!

Ванюшка опустил голову, и все поняли: не прыгнет. Мир замер, казалось, в эту минуту. Сейчас все отступило на второй план: «войнушка», проигрыш в игре, вся другая жизнь. Как будто во всем земном пространстве остались только они: ватага мальчиков, предводительница Машка, дошколенок Ваня и злополучная «пропасть», необратимо разделяющая его со всем миром. Его одиночество звенело так ощутимо, что было услышано и примолкшими мальчишками, и ангелоподобной хулиганкой Машкой.

Девочка слышала этот звон Ванюшкиного одиночества всем телом. Этот режущий звон знаком ей. Она тоже испытывала подобное. Но больше никогда в жизни не желает с ним встречаться!!! Нет!!!

– Нет! – закричала Машка, – в эту сторону не побежим, здесь нас легко найдут, бежим в соседний двор! – с этими словами Машка перепрыгнула обратно на гараж, на котором стоял Ванюшка, и побежала дальше, увлекая за собой мальчишескую ватагу.

С самого раннего детства Машка была упорна и любознательна. Ей не исполнилось еще и года, когда она научилась ходить. Даже не так, не ходить, а бегать. Ее скоростные качества поражали всех, с кем она сталкивалась. Мама

специально купила ей самую яркую шапочку, чтобы можно было найти ее на прогулке. Стоило только маме на секунду отпустить руку, за которую держалась дочка, как Машка исчезала из поля зрения. Она могла уже посыпать песком малышей, играющих в песочнице, или лизать колесо стоящего поблизости автомобиля. Если рядом оказывались открытые люки, то Машка обязательно хотела спуститься в каждый.

Маминого терпения хватило ненадолго: ей было легче на работе, чем с Машкой. Поэтому она вышла работать, а дочери нашла няню.

Я познакомилась с Машкой, когда ей исполнилось шесть лет, и ее привела няня в группу психологической подготовки к школе. Ершистая и шустрая голубоглазая красавица сразу обращала на себя внимание. Ее сообразительность и эрудиция была выше всяких похвал. Но больше всего поражала постоянная ее израненность. То рука в гипсе, то обожженные пальцы, то поцарапанные котом щеки. Когда началась весенняя жара и детки стали ходить на занятия с голыми ножками, в носочках, Маша непрестанно сверкала незаживающими коростами на коленках. На переменках девочка носилась с «космической» скоростью по лестницам и коридорам, увлекая за собой самых шустрых мальчишек. Она много падала, стукалась, царапалась, но никогда не плакала, как бы больно ей ни было. Ее спасением была няня. Полная терпеливая спокойная женщина редко повышала голос на Машку, умела ее успокаивать, постоянно держала ее в поле зрения, не ущемляя свободы без серьезных на то оснований.

Мне было интересно познакомиться с родителями Маши, и этот момент настал. Машина мама пришла на консультацию. Красивая, модно и дорого одетая женщина появилась совсем не потому, что хотела что-то узнать о дочери или изменить что-либо в их отношениях. Похоже, что просто выполняла пункт некого плана воспитания «Что я должна сделать для ребенка». Вот побеседует со мной и отметит галочкой пункт «Консультация психолога по поводу психологической готовности Маши к школе». Она действительно много делала для дочери: материально обеспечивала по самому высшему уровню, нашла и оплачивала ей самую лучшую няню, бывшую учительницу начальных классов, умную, образованную, порядочную и добрую женщину, организовала Маше хорошую подготовку к школе и регулярный отдых на море и т. д., и т. п. Меня насторожило, что Ольга, так звали Машину маму, очень часто употребляла слово «должна».

– А что тебе хочется? – спросила я и была поражена

мгновенной реакцией женщины. В один момент произошли ощутимые перемены. У Ольги согнулась спина, опустились плечи. Из энергичной модницы он вдруг превратилась в уставшую одинокую женщину, у которой даже появились морщинки, которых только что не было. После этого разговор пошел по-другому и касался прежде всего самой Ольги. Да, она уставшая. Но отдохнуть ей пока никак нельзя. Кто же будет обеспечивать ее и дочку? С мужем уже давно развелась. Организовала свою фирму. Крутится как белка в колесе. Отпуск позволить себе не может. Единственное, что она себе разрешает, это сесть за руль и поехать куда глаза глядят. Пара часов езды на большой скорости – и становится легче на душе.

– Вы не представляете, как я отдыхаю, когда на спидометре 140–150, впереди быстро исчезающая дорога и звучит музыка, заглушающая шум ветра, – рассказывала Ольга. – Таких приятных ощущений в моей жизни почти нет. Так сложилась жизнь, и теперь мало что можно изменить. Машка – такой трудный ребенок, да еще такая больная. На лечение нужно столько денег. Каждый год на море отправляю. Если бы ее не было, еще все могло сложиться. Встретила бы какого-нибудь мужика. А теперь вряд ли.

Комментарий психолога

Грустно было слушать Ольгин рассказ. Она всю свою жизнь отдавала дочери, не позволяя себе никаких радостей жизни, но при этом не дает Маше самого главного – позитивного жизненного сценария. Тратит деньги, время, силы на лечение и в то же время сама делает это лечение бесполезным, передавая дочери негативный сценарий «Лучше бы тебя не было». В ответ любящая дочь старательно ломает руки и ноги, подставляет щеки под кошачьи когти, выбирает самые опасные пути-дороги и болеет, болеет изо всех сил. Они очень похожи, мама и дочка. Нетерпеливые, безудержно смелые, сверхбыстрые и очень одинокие. Кто из них двоих сможет стать двигателем изменений? Может быть, Ольга со своей ответственностью? Или Маша с недетским великодушием?

Живет ли в душе Ольги любовь к дочери? Несомненно. Именно она дает силы женщине в непростых условиях растить дочку. Но материнской любви постоянно сопутствует детское чувство зависти: «Сколько заботы, внимания, помощи получает девочка. Все у нее есть. Любое желание стараюсь выполнить. А обо мне никто не заботится. Никто не помогает. Все сама».

Осознание своих чувств помогло Ольге начать изменения в своей жизни, по-другому отнестись и к дочери, и прежде всего к себе. Она повзрослела, перестала ждать внешних заботы и внимания, а сама стала заботливым и внимательным родителем по отношению к себе. Вот тогда-то все усилия, которые она дарила дочери, перестали вызывать жгучее чувство зависти.

Сценарий «Лучше бы тебя не было» еще называется «Не живи». Это название конкретнее, точнее и больнее. Иногда родители, признавшись на консультации, что являются носителями этого тягостного сценария, стараются обмануть себя утешениями:

– Я же ребенку никогда этого не говорю, он никогда об этом не узнает.

Но дети очень чуткие существа, они умеют сканировать сознание родителей и чувствами проникают в самые тайные уголки их души. Тем более что какими бы умными и хитрыми ни казались себе взрослые, на самом деле они не умеют скрывать тайны от детей. Тайны пробиваются через сдержанность и закрытость родителей и проявляются простыми фразами, которые раскрывают свой разрушительный смысл детям.

Негативный сценарий «Лучше бы тебя не было» проявляется через фразы:

- Как я от тебя устала!
- Сколько с тобой проблем!
- Все-таки, дети – это так тяжело!
- Зачем я только тебя родила?
- Глаза бы мои на тебя не смотрели!
- Это все из-за тебя!
- Ты вечно не вовремя!
- Не мешай, чтоб тебя не видно и не слышно было!
- Из-за тебя у меня вся жизнь наперекосяк!

Вам знакомы некоторые из этих фраз? Может, какую-нибудь из них вы слышали в детстве от своих родителей? А может, не раз говорили своим детям? Если так, то для вас сейчас наступил решающий момент: вы можете изменить жизненный сценарий своих детей, а значит, и свой собственный. Наблюдайте за своей речью. Старайтесь исключить упомянутые фразы из домашнего общения. Если вам не удастся сразу избавиться от них, не воспринимайте это катастрофично. Это всего лишь означает, что вам придется еще посвятить трансформации сценария достаточно времени и сил. Каждый раз, когда вы проговорите нечто нежелательное, произнесите про себя: «Эту фразу я исключаю из своей речи».

Возможно, в начале пути вы даже не сразу вспомните об этом, но постепенно вы придете к тому, что непосредственно сразу после произношения нежелательной фразы скажете: «Я исключаю эту фразу из своей речи».

А вскоре вы будете ловить себя уже при произношении вредного утверждения. Не договаривайте его до конца. Похвалите себя за бдительность. Процесс трансформации сценария в самом разгаре. Следующий этап будет заключаться уже в том, что вы будете вспоминать о добровольном запрете на произношение определенных фраз буквально накануне их произношения. Хвалите внутренне себя. Ваши успехи уже очевидны. Далее время от времени злополучные фразы будут проявлять свою непокорность и вылетать из вашего рта без вашего желания. Это закономерный процесс. Ведь за свою жизнь вы успели привыкнуть к ним, и на отвыкание требуется время.

Сценарий второй: «Не будь самим собой!»

Говорите ли своим детям такие фразы:

• Будь серьезнее!

• Я в твоем возрасте на одни пятерки учился!

• Посмотри, как Вася пишет!

• Не тарахти, говори нормально!

• Что ты ерзаешь, сиди как следует!

Если это так, то тем самым вы формируете своему ребенку жизненный сценарий «Не будь самим собой». Обычно это происходит, когда родители недовольны своим ребенком, когда поведение, внешность, иногда пол реального ребенка не совпадают с идеальными представлениями взрослых. Отец и мать ждали шустрого энергичного мальчика, компаньона для папы по футболу, рыбалке, автомобилям. А родилась тихая, застенчивая, слезливая и осторожная девочка, которая любит посидеть с книжкой в тишине, а не носиться на велосипеде по горным дорожкам. Вот и пристают родители к дочке с постоянными придирками:

– Что ты сидишь, как кукла, иди побегай с ребятами во дворе!

– Ну что ты как замороженная!

– Не тормози, делай нормально!

Какой вывод может сделать дочка, слыша такие родительские наставления? Конечно, ребенок не создает четких формулировок, но думает примерно так: «Я такая, как есть, не нравлюсь родителям! Значит, я – плохая!»

А дальше возможны различные варианты. Ребенок может сохранить веру в себя и надеяться, что он еще в состоянии исправиться и стать хорошим. И тогда, думает малыш, родители его полюбят. Но если отношение родителей не меняется, то ребенок признает себя безнадежно плохим и полагает, что чтобы он ни делал, он уже никогда не заслужит любовь родителей. А дальше у него два выхода: или прятаться от всего мира, не проявлять всего того, что заложено в нем, потихоньку угасать – или получать от родителей, а потом от всех окружающих, негативное внимание, то есть постоянно доказывать свою «плохость». Тогда девизом его поведения становится фраза «Чем хуже – тем лучше», то есть чем хуже ребенок себя ведет, тем лучше себя чувствует.

Истории. Шурик, Шурка, Шурочка

Шокирующая история о том, как исполняются материнские

мечты

Долгий рабочий день закончился. Марина медленно шла домой, наслаждаясь тем, что можно не торопиться. «Сейчас зайду в магазин, куплю маленький тортик, побалую Шурку. Он вроде стал исправляться, за ум взялся, начал учиться, учителя перестали жаловаться, о драках уже давненько не слышно», – так размышляла Марина, когда ее мысли перебил звонок сотового телефона. Звонила Шуркина классная руководительница:

– Марина Игоревна, зайдите, пожалуйста, завтра в школу. У меня к вам есть серьезный разговор.

– А что случилось, Людмила Васильевна?

– Вы знаете, мне бы не хотелось говорить об этом по телефону. Жду вас завтра после уроков. До свидания.

На том конце положили трубку. Тихий голос учительницы встревожил Марину. Ей так хотелось поверить, что все в ее жизни становится спокойным, стабильным, но чувства ей подсказывали: надвигается что-то катастрофическое, ужасное.

На следующий день, отпросившись с работы пораньше, она поторопилась в школу. Заглянула в класс. Учительница уже ее ждала. Марина внешне старалась держаться спокойно, но внутренне волнение нарастало с такой силой, что мешало ей дышать.

– Садитесь, Марина Игоревна. Я не буду долго ходить вокруг да около, сразу перейду к главному. Вы знаете, Шура сегодня пришел в школу… в лифчике.

Людмила Васильевна еще продолжала говорить, но Марина больше ничего не видела и не слышала. «Вот, вот оно, то самое страшное, все-таки случилось!» – стучало в ее голове.

Вечером дома она не стала говорить с сыном, не смогла, закрылась в своей комнате и все думала, думала. Марина давно видела, что с сыном что-то неблагополучно, видела, но не хотела это признать. Сейчас она вспомнила, как неистово Шурка защищал свою длинноволосую девичью прическу, как «случайно» забредал в женские ряды магазина одежды, как «нечаянно» говорил про себя «я сказала», «я сама», «я поняла» и т. д. Она все это видела, но успокаивала себя: «Это он оговорился», «Мне показалось», «Ничего особенного».

Теперь же все соединилось в единую логическую цепочку, которая печально завершалась разговором в школе. «Как же так получилось? – думала Марина. – Что я сделала не так?» И пролистывала в памяти страницы своей жизни.

Замуж вышла по любви, ребенок родился не сразу, несколько лет мечтали с мужем о малыше. Когда же Марина забеременела, отношения с мужем испортились. Его сократили на работе.

Он поискал немного работу, но безуспешно. Стал все время проводить дома, на диване. Начал пить. Пьяный, поднимал руку на Марину, был жесток с сыном. Марина долго терпела, по присущей ей привычке успокаивала себя, что, мол, все пройдет, образуется. Но время шло, все становилось только хуже, и Марина не выдержала, подала на развод.

Дальнейшие события напоминали военные действия: дележ квартиры, раздел имущества, скандалы, побои, детский рев. Когда же эпопея с разводом завершилась и все вроде бы успокоилось, вдруг навалились проблемы с поведением Шурика. Из садика каждый день приходили жалобы воспитательниц одна страшней другой. То стол уронил на детей, то камнями обкидал девочек, то окно мальчиком выдавил, то сбежал с прогулки домой. Марина, измученная войной с бывшим мужем, быстро теряла терпение в общении с сыном, срывалась на нервозный крик и истеричные возгласы. Ее выводило из себя то, что, подрастая, Шурка становился все больше похож на ненавистного мужа. Пятилетний сын не только лицом был вылитый отец, но даже ходил и жестикулировал, как он. А любое напоминание на то буйное время, когда они жили вместе, было мучительно. Марине было бы намного приятнее, если б Шурка был похож на нее. Она в детстве росла такая хорошенькая.

А еще ей бы хотелось, чтобы Шурка вдруг стал тихим, послушным, милым, как девочка. Марина вспомнила, как на годовалого сынишку она надевала забавные платьица племянницы, и умилялась, глядя на него. «Как хорошо бы иметь дочку», – думала она тогда. И сейчас она размышляла: «Была бы девочка, было бы все спокойно, никто бы не жаловался, и жили бы с ней душа в душу».

Но спокойной жизни не получилось. После садика Шурка пошел в школу, и проблемы росли в геометрической прогрессии. Не проходило дня, чтобы из школы ни приходило жалоб на поведение мальчика. Он становился все неуправляемее. Отца рядом не было. Он бы, конечно, пристращал. Тут Марина и решила, надо быть ей для Шурки и мамой, и папой. Взяла она сына под свое крыло, контролировала, опекала, все свободное время проводила с ним. Всю себя, всю свою жизнь отдала сыну. Ей так нравилось жить. И никто больше ей был не нужен. С Шуриком они долго болтали, шутили друг с другом, гуляли по улицам, устраивали праздничные ужины. Во многом сын заменил ей спутника жизни. Марина во всех конфликтных ситуациях была на стороне Шурки. Защищала его от «несправедливых» учителей, переводила из школы в школу, делала с ним все домашние задания, утешала и поддерживала

сына.

Такая семейная «политика» поначалу, в младших классах, дала свои положительные результаты. Мальчик стал спокойнее, с маминой помощью получал уже не двойки, а тройки и даже четверки. Мальчиков стал сторониться, дружил больше с девочками. А мама и рада: драк нет, все тихо, прилично. Все неприятные факты Марина старалась не замечать. Но разговор с учительницей сделал все тайное явным.

Шурик принял для себя важное решение. Он больше не хочет быть Шуриком, он станет Шурочкой. Для этого он готов даже на операцию по изменению пола.

Комментарий психолога

Как стала возможной такая трансформация мышления подростка?

Несомненно, определенную роль сыграли средства массовой информации, активно муссирующие тему изменения пола. Подростки отличаются особой внушаемостью. Когда они слышат о людях, для которых подобные операции превратились в реальность и стали вроде бы средством решения проблем, подростки примеряют на себя этот жизненный путь. Телевизионные версии рассказанных историй – слишком просты и однозначны, демонстративно оптимистичны. Журналисты сознательно используют эти приемы, ведь их главная задача – произвести шокирующее впечатление, остаться в памяти зрителей. Для впечатлительных подростков подобные приемы эффективны вдвойне в силу их возрастных особенностей.

Но телеистории будут оказывать внушающий эффект в первую очередь на тех детей, которые остались один на один с жизненными проблемами. В случае с Шуриком рядом с ним всегда была мама, надежная защита и опора. Но в одном важном деле мальчик остался одинок, и мама здесь не только ни была помощницей, но и стояла не на его стороне. Это важное дело – взросление подростка, его возмужание, возрастание самостоятельности и отделение от матери.

Для матери Шурика взросление сына не представляет радостных перспектив. Она теряет спутника жизни, она остается одна, а ее любимый сыночек становится все больше похож на ненавистного ей человека. Поэтому Марина всячески сопротивляется взрослению сына, вполне возможно, что делает это бессознательно, то есть сама не замечает, не дает себе отчета, как мешает стать Шурику самостоятельнее, взрослее,

мужественнее. Она незаметно для себя поддерживает в сыне детскость, зависимость от себя, беззащитность, чувствительность, конформизм. Эта печальная история еще раз подтверждает утверждение: дети делают все, чтобы родители их полюбили. Мама очень хотела девочку, и сын сделал невозможное: стал девочкой.

Желание мальчика – своеобразное проявление подросткового бунта. Неугасимое внутреннее стремление ребенка к взрослости не дает ему оставаться в неизменном стабильном состоянии, подталкивает его к противостоянию с матерью. Его выбор: стать девочкой – лучшее и остроумнейшее решение в труднейшей ситуации. С одной стороны – он ублажает мать, становится таким, каким она хочет его видеть, доказывает ей свою преданность и любовь, демонстрирует ей, что он в борьбе с отцом на ее стороне. С другой стороны – он проявляет себя как бунтарь, идущий против правил общества, в том числе и матери, он решает одновременно и задачу противостояния матери, и задачу привлечения к себе большего внимания с ее стороны. К тому же мама – успешный, привлекательный человек. Она состоятельна в материальном плане, уважаема коллегами. Чем не образец для подражания? Во всяком случае, лучший вариант, чем спивающийся отец, беспомощный и безынициативный.

Если поставить себе задачу сделать поучительные выводы из этой невеселой истории, то их можно сформулировать следующим образом:

1. Для успешного воспитания мальчиков необходим не только отец, но и уважительное, благодарное и восхищенное отношение к нему матери. Важны также полноценные отношения между родителями. Неудовлетворенность отца или матери в этих отношениях толкает их на то, чтобы найти в собственных детях замену спутнику жизни хотя бы в некоторых аспектах, например, для удовлетворения потребности быть выслушанным, потребности в сочувствии, поддержке и т. п.

2. Для воспитания в ребенке любого пола чувства собственного достоинства нужно принимать и любить его таким, какой он есть, с радостью воспринимая все его позитивные проявления и спокойно, без паники – негативные. Полезно вспоминать высказывание древних мудрецов о том, что каждая человеческая добродетель лежит посередине между двумя крайностями. Так,

например, добродетель щедрости лежит между расточительностью и скупостью.

3. По мере взросления ребенка от каждого родителя требуется определенное мужество для того, чтобы предоставлять сыну или дочери ту степень свободы и самостоятельности, которая соответствует его возможностям.

Хочу успокоить читателей, Шурка все же остался Шуриком, а точнее, даже стал Александром. Его бунтарское поведение не сразу и не быстро, но стало сглаживаться. Причем более заметно это стало именно тогда, когда Марина уже была согласна принять любое решение сына. Фраза, придуманная нами и выученная Мариной: «Мне бы хотелось так, но ты решай сам, это твоя жизнь», иногда становилась чудотворной.

Сценарий «Не будь самим собой» формируется еще в тех случаях, когда взрослые сравнивают своего ребенка с другими. Сравнение детей между собой неизбежно. Именно таким образом взрослые могут определить степень развития различных аспектов личности ребенка. Так, если мы хотим понять, соответствует ли рост малыша его возрасту, мы просто сравниваем его с ростом сверстников. Но сравнивать можно по-разному. Иногда в процесс сравнения включается оценивание. Если у человека нет привычки постоянно оценивать, то при обнаружении каких-либо отличий между своим и чужим ребенком он просто констатирует, каковы индивидуальные характеристики малыша. Если же человек склонен к постоянному оцениванию, то, встречая отличия, он как бы устанавливает своеобразную систему координат: это плохо – это хорошо.

Кто-то привычно присваивает оценку «плохо» показателям своего ребенка, а оценку «хорошо» – чужому ребенку. А кто-то поступает по-другому: позитивно оценивает своего малыша и негативно – чужого. Вредным для личностного развития ребенка является и тот, и другой вариант сравнения. А сравнение с негативной оценкой еще и способствует формированию сценария «Не будь собой!». Взрослый недоволен своим ребенком, ему может не нравиться его внешность, его способности, его поведение. Им владеет обычная зависть: другие дети лучше! И это завистливое чувство прорывается через родительские напутствия:

– Смотри, как другие ребята стараются!

– Вот Валя-то быстро читает!

– Иди, танцуй, все уже в хоровод встали!

Сценарий третий: «Не будь ребенком!»

Предоставлять растущему человеку свободу и самостоятельность, да еще в той степени, какую может освоить ребенок, – это настоящее родительское искусство. Тем более что очень трудно угадать нужную степень. Часто родители преувеличивают возможности ребенка. Особенно в тех случаях, когда им трудно нести груз взрослой ответственности, когда им нужен помощник по жизни, который выполнит какую-нибудь нежеланную работу, примет трудное решение, скажет то, что говорить непозволительно или страшно. И в качестве такого помощника взрослый человек выбирает ребенка и требует от него, чтобы он себя вел как взрослый. Тогда родитель транслирует ему жизненный сценарий «Не будь ребенком!». Вот типичные фразы:

- Что ты как маленький!
- Ты только баловаться и можешь!
- Ты уже взрослый!
- Тебе уже пора…
- Так только малыши поступают!
- Ты уже большой, чтобы…

Подобный сценарий часто реализуется для детей-первенцев. Им приходится с самого нежного возраста быть старшими. Если в семье появляется второй ребенок, то старший, сколько бы ему ни было, взрослеет в момент рождения брата или сестры. Старшие дети обладают целым рядом типичных черт, по которым их можно почти наверняка отличить в любом возрасте. К ним можно отнести сдержанность, ответственность, послушность, целеустремленность, высокий уровень самоконтроля. Это все достаточно полезные качества, которые помогают первенцам во взрослой жизни многого добиться. Но есть у этого сценария и свои трудности. Старшие дети слишком рано становятся взрослыми, они не успевают научиться весело играть, получать удовольствие от простого общения, наслаждаться спонтанным выражением своих чувств. Они чаще сдержанны, иногда более замкнуты, чем младшие дети. Среди первенцев больше людей, так и не научившихся любить себя. Очень часто они слишком стремятся к все новым и новым достижениям и испытывают страх не соответствовать ожиданиям родителей, им часто снятся страшные сны, где им что-либо не удается.

Истории. Река позора

Эпизод из жизни старшего ребенка в семье, для которого любовь отца отозвалась кошмарными снами

Вика забежала в школьную раздевалку и лихорадочно начала искать свой плащ. Когда, наконец, ее красный плащик попался ей на глаза, она схватила его с такой силой, как будто он был виноват во всех несчастьях. Вика бросила его на пол и стала топтать ногами, зло шепча себе под нос:

– Вот тебе, вот тебе, вот тебе!

У гардеробщицы тети Маши, наблюдавшей эту сцену, округлилась глаза, и некоторое время она не могла произнести ни слова. Придя наконец в себя, она подошла к девочке, наклонилась к ней и, заглянув в глаза, напевно произнесла:

– Ну что, девонька? Что же такое случилось?

Вика насупилась, сквозь зубы прошипела:

– Ничего.

Но топтать плащ перестала и как-то вся обмякла. Тетя Маша подняла плащ, потянула Вику за руку к скамеечке, и они уселись рядышком.

– Не хочу идти домой, – не глядя на тетю Машу, глухо пробурчала девочка.

– А ты не ходи, посиди тут немного. А я пока плащ почищу: видишь, как испачкался.

– Опять будут приставать: «Что по геометрии?» да «Что по геометрии?», – продолжала бурчать Вика.

– Да ну ее, геометрию. Лучше иди, забери с продленки сестренку.

– Угу, – уже погромче произнесла девочка и отправилась в начальную школу за младшей сестрой.

Вечером мама, вернувшись домой с работы, не увидела в квартире дочек.

– Рита, Вика, где вы? – искала их повсюду. Она уже начала волноваться, когда услышала какой-то шорох под столом. Заглянув туда, увидела девочек, которые затаились, прижавшись друг к другу. Вика правой рукой обнимала Риту и зажимала ей рот ладошкой. Увидев мать, она отпустила руку. Младшая сразу закричала, вылезая из-под стола:

– Мамочка, это Вика меня сюда затащила, она не давала мне отозваться!

Мама заглянула под стол. Вика сидела, сжавшись в комочек, обняв колени руками.

– Дочка, выходи!

– Н-е-е-ет, мамочка, не выйду, я плохая, плохая, плохая! – ее трясло крупной дрожью.

Ночью Вика не могла долго заснуть, ворочалась, вздыхала.

Когда же к ней пришел сон, девочка провалилась в пропасть кошмара. Ей снилось, что она – маленький цветочек на тонком длинном стебельке. Растет цветочек один-одинешенек на огромном пустыре. Вдруг на него обрушивается огромная река.

– Кто ты? – спрашивает цветочек.

– Я – река позора, я затоплю тебя позором! У тебя четверка по геометрии! Позор тебе! Позор!

Вика трагично воспринимала все ситуации, где она не была лучшей. Когда же ею допускалась какая-нибудь оплошность: забывала форму на физкультуру или неправильно решала задачу, то она буквально заболевала. Вика была старшим ребенком и надежной помощницей маме. Она водила сестренку в школу и из школы, разогревала обед, помогала Рите с уроками. По выходным тщательно прибиралась в квартире. Но как бы Вика ни старалась, она не могла добиться похвалы от отца. Он был ласков и весел с Ритой, но Вику встречал неизменными вопросами:

– Ты что, маленькая? Не могла как следует подготовиться к контрольной?

– Ты что, не понимаешь, тебе уже пора без напоминаний следить за порядком дома?

– Ты забыла, сколько тебе лет? Почему не следишь за сестрой?

Комментарий психолога

Жизненный сценарий, формируемый отношением отца, уже воплощался в поведении девочки. Она действительно вела себя, как взрослый, умудренный опытом человек. У нее не было друзей. Она не любила играть, гулять, отдыхать, веселиться, болтать с подружками. «Зачем тратить время на всякую ерунду?» – отвечала Вика, когда ее звали играть ровесницы. В букет отцовской любви, несомненно, попали и амбиционные устремления: «Моя дочь должна быть лучше всех», и компенсация уязвленного самолюбия: «Моя дочь достигнет больше, чем я». Поняв, какие чувства движут его поведением, мужчина смог поставить перед собой новые личные цели, которые смогли бы поднять его самооценку, и начал учиться по-новому общаться со старшей дочерью.

Сценарий четвертый: «Не расти (оставайся маленьким)!»

Если ребенок – желанный, если вызывает у родителей восторг, нежность, умиление, то так и хочется воскликнуть: «Остановись, мгновенье, ты прекрасно!»

Вот и стараются взрослые в полной мере наслаждаться родительством и не замечать взросления своих малышей. Зачем деткам меняться, если они и так хороши? Желание остановить течение времени чаще присуще женщинам. Особенно в том случае, если не удовлетворена их естественная потребность в признании и уважении. Став матерями, они реализовали свое природное предназначение, возвысив себя в собственных глазах. Ребенок становится единственным смыслом их жизни. И это оправдано в первые годы после рождения малыша. Но чем старше он становится, тем больше возрастает его самостоятельность и независимость. Сначала он учится ходить без поддержки взрослых, а через несколько лет – принимать жизненно важные решения. Чем самостоятельнее становится ребенок, тем меньшую часть жизни матери он занимает. Если у женщины есть чем заполнить свою жизнь, если у нее есть любовь, профессия, дружба, интересы, то она не старается замедлить развитие независимости сына или дочери. Если же взросление ребенка делает явной пустоту жизни матери, то она всячески тормозит этот процесс, иногда даже не сознавая этого. В этом случае она транслирует своему ребенку сценарий «Не расти». Действительно, если он вырастет, станет полностью самостоятельным и начнет жить отдельной жизнью, то что будет делать она? Поэтому сценарий «Не расти» кажется спасительным для матери. И в повседневном общении с ребенком женщина использует такие фразы:

- Не умничай!
- Рано тебе еще…
- Мал еще!
- Не твоего ума дело!
- Маленький, ты такой хорошенький был, не то что сейчас!
- Больно умна стала!

Иногда и мужчины не хотят замечать взросление ребенка. Чаще всего это касается сыновей. Ведь подрастая, они становятся конкурентами своих отцов. Повзрослевший сын становится физически сильнее, сообразительнее, и даже лучше, чем отец, разбирается в некоторых областях. Чем старше становится сын,

тем больше это напоминает отцу о том, что его жизнь идет на убыль, тем чаще он оказывается побежденным. Поэтому мужчине хочется, иногда бессознательно, остановить взросление ребенка. Пусть он навечно останется слабым, беззащитным, нуждающимся в поддержке и помощи.

Может существовать конкуренция между матерью и дочерью. Взрослеющая дочь – постоянное напоминание женщине о том, что ее красота и молодость не вечны. Желание матери может быть неосознанным и прорываться через фразы, формирующие сценарий «Не расти».

В этом случае ребенку, чтобы заслужить любовь родителей, нужно оставаться маленьким, глупеньким. И он становится инфантильным, безынициативным, безответственным. Иногда такой ребенок даже внешне выглядит младше своих лет: отставание от своих ровесников в росте, сюсюкающая речь, малышовые гримасы.

Истории. Хорошо ли драться?

Один случай моего консультирования, который можно назвать типичным, – так он похож на многие другие

Мальчик сказал, что учится в седьмом классе. Я удивилась. Такой маленький, щупленький. Рыжеватые волосы. Бледное лицо. Мама – красавица. Высокая, статная. Объясняя свою цель прихода к психологу, она говорит с чувством, подробно описывая все проблемные ситуации. Оказывается, мальчика «выталкивают» из школы. У него за четверть выходят пять двоек. Учителя считают его неспособным к обучению, предлагают ему коррекционный класс. В присутствии мамы мальчик ведет себя тише воды ниже травы. Он не только не говорит ни слова, не только не пошевелится, но даже не слышно, как дышит. Интересно, каков его взгляд на ситуацию, в которой он оказался. Предлагаю маме выйти в коридор. Оставшись с мальчиком вдвоем, долго объясняю ему, в чем заключается работа психолога, что такое конфиденциальность, какие у людей бывают проблемы и прочее. Объясняю, а сама думаю: «Пусть привыкнет, соберется с мыслями».

На удивление, Егор быстро осваивается и внятно заявляет:

– Я-то знаю, какая у меня проблема.

– Какая?

– Я хочу учиться в шестом классе.

– Почему?

– У меня там все друзья, а здесь какие-то дураки.

– Тебя обижают одноклассники?

Егор опускает глаза вниз и кивает головой.

– Тебя бьют?

– Иногда. Все время привязываются, обзывают.

– Ты защищаешься?

– Не-е. Драться нехорошо. Меня мама защищает. Она в школу приходит. Разговаривает с ними.

– Помогает?

– Не-е. Они потом еще сильней пристают.

Разговариваю с мамой. Она воспитывает мальчика одна. Боится взросления сына, его превращения в мужчину. «Что я с ним потом буду делать? Не справлюсь», – с тревогой произносит она.

Комментарий психолога

Проявление сыном мужских качеств пугает мать. Она весьма неодобрительно относится к ним. И мальчик чувствует это, пытается оставаться маленьким, слабым, беззащитным. Это раздражает его одноклассников, они унижают его, но мальчишка терпит, лишь бы быть таким, как хочет мама. Рано или поздно женщине придется разрешить подростку самостоятельно принимать решения и преодолевать жизненные испытания. Но чем раньше это произойдет, тем больше качеств Настоящего Мужчины сможет развить в себе мальчик.

Егору повезло. Его мама вышла замуж, и уже не могла столько внимания уделять сыну. Зато отчим Сергей с удовольствием общался с мальчиком. От первого брака у него росла дочурка, а он давно мечтал о сыне, который стал бы ему товарищем и напарником в настоящем мужском деле: строительстве дачного домика. Сергей научил мальчика работать топором, пилой, рубанком, молотком. Егор хвостиком ходил за отчимом, приставая к нему с разными просьбами и вопросами. Но мужчину это совсем не раздражало. Скорее наоборот, он гордился, что так нужен своему названому сыну.

Как-то незаметно конфликты с одноклассниками затихли. К концу девятого класса Егор вытянулся, повзрослел. Решил поступать в строительный техникум. Самостоятельно сходил туда на день открытых дверей. Как развивались события дальше, я не знаю, но хочется надеяться, что разбуженные мужские качества уже не заглушить.

Сценарий пятый: «Не делай успехов!»

Можно ли гордиться успехами собственных детей? Найдется немало людей, которые скажут: «Ни в коем случае, это нескромно!» Или будут обеспокоены: «Нахвастаешься, спугнешь удачу, и что-нибудь плохое случится!»

Некоторые откровенно опасаются: «Начнешь ребенку говорить про его достижения, избалуешь – он загордится, перестанет стараться».

А кто-то боится простой человеческой зависти: «Не у всех же такие хорошие дети!»

Найдутся и такие, кто искренне считает своего ребенка хуже всех. Все эти взрослые время от времени говорят своим детям:

• Нашел чем гордиться!

• Ничего особенного!

• Ну, ничего хорошего в этом нет!

• Нечего хвастаться!

• Скромнее надо быть!

Чаще всего эти взрослые и не подозревают, что формируют у своих детей жизненный сценарий под боязливым названием «Не делай успехов». Люди, получившие в детстве такой сценарий, редко достигают успехов в своей жизни, их мечты почти никогда не сбываются. Как только на горизонте замаячит какая-нибудь самая незначительная победа, они тушуются, робеют, отказываются от своих целей, сбегают или по собственному желанию отдают пальму первенству конкурентам. Их родители испытывали не только огромную любовь к своим детям, но и огромный страх за их жизнь.

– Вдруг за маленькой победой придет большая беда? Жизнь ведь похожа на зебру: белая полоса, черная полоса.

– Вдруг люди из зависти испортят ему жизнь?

– Вдруг сам ребенок расслабится и допустит судьбоносную ошибку?

Даже если они из скромности не дают ребенку проявить свои способности, ими управляет страх:

– Нескромно быть лучшим.

– Так вести себя нельзя.

– Надо быть послушным, выполнять правила, а иначе ждет наказание, – так этих родителей негласно и настойчиво учит собственное детство.

Истории. Артистка из погорелого театра

История неудачливой умницы и труженицы, которая боится заслуженных наград

Настя стремительно спускалась по лестнице, буквально не замечая ступенек. В голове так же быстро вертелись злые, жестоко мучающие мысли: «Ну и пусть отправляют Наталью. Посмотрим, что она там сможет сделать. Документы же все я делала, она только шефу отнесла. А теперь ее на переговоры в Москву посылают! Почему всегда такая несправедливость?!»

Действительно, в Настиной жизни таких обидных историй случилось немало. Будучи школьницей, она так любила выступать на сцене, даже в хор специально записалась. Но на выступлениях всегда пряталась за одноклассников. Студенткой очень упорно занималась, помогала всем на экзаменах. Те, которым она помогала, получали пятерки, а Настя – четверки. Подобные истории повторялись и тогда, когда Настя начала работать.

Вот и сейчас: она так старалась, трудилась не покладая рук. Мечтала, как поедет в командировку, будет вести переговоры, добьется самых лучших результатов, вернется домой и на оперативке ее обязательно отметят. При этой мысли Настя усмехнулась над собой: «Ну и артистка! Погорелого театра…»

Она еще раз произнесла: «Артистка погорелого театра…» – и в памяти возникла давняя история из ее детства. В доме собралось много гостей, взрослых и детей. Начался импровизированный концерт. Дети по очереди взбирались на табуреточку и читали маленькие стишки. Скоро и маленькая Настенька с папиной помощью залезла повыше и выразительно, громко начала читать. Она была умной девочкой, и ее стихотворение было длиннее и сложнее, чем у других. Ее наградили громкими аплодисментами. Несказанно счастливая Настя подскочила к маме:

– Мама, мама, я артистка из театра!!!

В ответ девочка услышала насмешливое:

– Ну и артистка! Из погорелого театра.

Настя не знала, что такое погорелый театр, но по лицу и тону матери поняла: зря она так радуется, артисткой ей быть не скоро, а может быть, и никогда. Девочку словно придавило тяжелое чувство унижения и стыда: как она только могла представить себя артисткой? Наверное, для нее это из области недостижимого.

Потом еще не однажды Настя слышала от мамы эту унизительную фразу: «Артистка погорелого театра». Это происходило всякий раз, когда девочка добивалась маленького, но такого приятного успеха. Постепенно стыд и унижение перевесили удовольствие от успеха, и Настя стала

невольно избегать ситуаций, где она была бы лучшей. Зачем мучить себя неприятными переживаниями?

Комментарий психолога

Для людей с жизненным сценарием «Не делай успехов!» иногда характерна неспособность завершать дела. Предприняв какое-нибудь начинание, они вкладывают в него много сил, мечтают о грандиозном успехе по завершении. Но когда дело близится к концу, неосознанно уходят от его окончания, не позволяя себе принять заслуженные лавры. Анастасия, поняв, по какому сценарию она, не замечая, строит свою жизнь, однажды, набравшись отчаянной смелости, сама презентовала шефу результаты проведенных ею исследований и добилась повышения по службе. Хотя бы единожды сценарий был разрушен. А что было однажды, то возможно и дважды!

Сценарий шестой: «Не делай! (Ничего не делай!)»

Как часто родители жалуются на детскую лень, полагая, что ребенок из-за лени оказывается от самых необходимых дел: выполнения домашних заданий, чтения, ухода за одеждой, приборки в квартире и т. д. При этом под ленью подразумевают нежелание детей. На самом деле лень – универсальное средство защиты от бесполезных усилий. Да, для некоторых детей деятельность, которую от них требуют родители, представляется бесполезной. Ребенок смотрит на мир не так, как взрослый. Ему непонятно, зачем нужно выучить наизусть алфавит или формулы приведения, зачем собирать игрушки в коробку или одежду в шкаф. Подобные вещи он делает, скорей всего, для того, чтобы обрадовать маму или папу. Но если родители совсем не рады, глядя в тетрадь с домашним заданием, и начинают причитать: «А ошибок-то сколько!», или: «А поаккуратнее нельзя?», или совсем обидное: «Пишешь ты как курица лапой!» – тогда всякие усилия ребенка теряют смысл. Зачем напрягаться, старательно выводя буквочки в тетрадке, в надежде обрести доказательства любви родителей в виде откровенной радости, восхищенного удивления или гордости, если в результате получишь придирки, разочарование или унижение? Ведь их можно получить и ничего не делая. И из соображений сохранения жизненной энергии ребенок выбирает безделье. А подтолкнули его к такому выбору сами родители, обращая к ребенку фразы, подобные этим:

- Займись чем-нибудь полезным!
- Ну и занятие ты себе нашел!
- Не трать попусту время!
- У тебя руки не из того места растут!
- У тебя вечно все из рук валится!
- Тебе нельзя ничего поручить!
- Лучше ничего не трогай!
- Опять какой-то ерундой занимаешься!
- Тебе что, делать больше нечего?

Если у ребенка формируется сценарий «Не делай», он вырастает человеком пассивным, безынициативным, неуверенным в своих способностях. С детства в его представлении ощущение напряжения собственных усилий будет связано с неприятными переживаниями.

Как ни парадоксально, родители выражают через указанные

фразы свою заботу об успешности ребенка, желание наставить на правильный путь или отчаяние и разочарование оттого, что он не такой умелый и талантливый, как мечталось. Иногда родителями движет страх, что ребенок будет неудачлив в жизни, не достигнет каких-то карьерных высот, будет прозябать в нищете и неизвестности. Часто в этом проявляется неудовлетворенность жизнью самих взрослых, у которых не сбылись их высокие амбиции, и теперь последняя надежда на ребенка: «У меня не получилось, зато он всем докажет!»

Истории. История повторяется

О том, как дети, борясь с родительским страхом, отказываются от своего таланта

Надежда хотела схватить сына за руку, но не успела. Он стрелой вылетел из актового зала и в один момент скрылся в лестничном проеме. Надежда растерянно посмотрела в ту сторону, где он исчез, потом на захлопнувшуюся дверь зала, и у нее опустились плечи из-за нахлынувших знакомых, но очень печальных мыслей: «Неужели опять? Ну что за напасть такая! Что же делать?»

Пока она металась от одной горестной мысли к другой, из зала вышла Вера Андреевна, учительница Лешки. Она была чем-то неуловимо похожа на Надежду, хотя по ее внешнему виду сразу можно догадаться, что она человек искусства: элегантно, со вкусом одетая, с оригинальными украшениями.

– Ну что ж, – строго сказала она, – история повторяется. Игра сегодня была скверная. Все, что показал на репетиции, исчезло без следа. Сыграл даже хуже Камушкина. Ни техники, ни настроения. Не помогло даже ваше отсутствие. Обидно, обидно, такие способности… – последние слова она произносила, глядя в пол и закрывая за собой дверь в зал.

Надежда пошла домой. Искать Лешку было бесполезно. Наверняка набегается с друзьями на улице и заявится домой поздно вечером, когда мама уже немного успокоится. Они с сыном изучили друг друга за двенадцать лет. Оба хорошо знают, что следует за неудачным выступлением на концерте. Надежда будет время от времени вспоминать про концерт и выдавать едкие замечания. Лешка будет зло огрызаться. В конце концов, нагрубив матери, хлопнет дверью и спрячется в ванной. А потом, услышав мамины рыдания, выйдет ее успокаивать. Будет грубовато гладить ее по голове и приговаривать, как маленькому ребенку: «Ну, мама, не плачь, не надо плакать». Надежда, всхлипывая, будет укоризненно спрашивать: «Как же ты мог

сбиться в фуге, мы же ее столько учили?!» – или: «Разве можно было про крещендо во второй части забыть?!» В ответ Лешка станет утешать маму: «Как-то так получилось. Но ничего. Буду больше заниматься и в следующий раз выступлю лучше».

Но занимался Лешка все меньше и меньше. Мог по несколько дней не брать в руки скрипку. Скрипка томилась в одиночестве на полке. Каждый раз, когда Надежда невольно взглядом касалась инструмента, она как будто чувствовала тоску скрипки. А может, это была ее собственная тоска? Она ведь так же, как сын, училась в музыкальной школе. Еще совсем маленькой крохой она мечтала стать скрипачкой. Если где-то слышала скрипичную музыку, то замирала и вслушивалась в этот упоительный звук всем телом, как будто хотела войти в него. Она ставила руки так, словно держала невидимый инструмент и представляла, что это она извлекает из скрипки чарующие звуки.

Как-то Надежда затащила маму в музыкальную школу, которую она обнаружила недалеко от дома, и громко заявила первой встреченной там учительнице: «Тетенька, я хочу играть на скрипке!»

Женщина на удивление благосклонно отнеслась к столь категоричному заявлению, пригласила девочку на прослушивание, а через полчаса уже восторженно говорила Надеждиной маме: «У вас очень способная дочь. Абсолютный слух и прекрасное чувство ритма. А рука просто создана для скрипки. Я с удовольствием возьму ее в свой класс. Приходите».

Надежда помнила охватившее ее тогда безграничное чувство счастья. Казалось, что она качается на гамаке из облака, а воздух вокруг заполнен пением скрипки. Счастье продолжалось до первого выступления. Надежда гордо взошла на маленькую сцену музыкальной школы. Сбылась ее мечта! Она играет на скрипке со сцены! Надя вдохновенно исполнила свои маленькие пьески и спустилась к маме в зрительный зал: «Мама, правда, я хорошо играла?»

Мамино лицо исказила пренебрежительная усмешка: «Да разве это игра? Так, пиликанье. Скрипка – инструмент сложный. Вряд ли из тебя что-нибудь выйдет».

Надежда помнила, как каждый концерт давался ей с большим трудом. Ей хотелось убежать со сцены. Все ее силы уходили на то, чтобы доиграть до конца. Поэтому на концертах она играла гораздо хуже, чем на репетициях. Раз от разу ей приходилось все трудней и трудней заставлять себя, и однажды Надежда отказалась ходить в музыкальную школу.

Когда у Лешки оказались музыкальные способности и желание играть на скрипе, Надежда была на седьмом небе:

«Будет все-таки музыка в нашей семье!» Она хотела, чтоб концерты сына демонстрировали весь его талант, а не скрывали его. Поэтому она занималась вместе с ним, следила за правильным положением руки, помогала разбирать новые пьесы. Она тратила на него всю себя. А каков результат? Каждый раз он играет на концерте несравненно хуже, чем на репетициях. И скорее всего, его занятия музыкой подходят к концу.

Комментарий психолога

Надеждой двигало стремление осуществить собственное нереализованное желание за счет сына и страх, что он повторит ее неудачи. Страх матери передался сыну. Слыша нескончаемую материнскую критику, мальчик, конечно, не мог понимать, что Надежда очень-очень желает ему успеха, хочет, чтобы его игра была безупречна. Лешка понимал критику как неверие в его способности, и его страх, страх не оправдать материнские надежды, все рос. Чем больше мальчика хвалили на репетициях, тем труднее ему было собраться на выступлении, ведь планка, которой ему надо было соответствовать, становилась все выше.

Страх заставлял Надежду делать все, чтобы помочь сыну избежать неудачи, а тем самым изгонял из их общения радость и свободу творчества, которые так необходимы для реализации природных задатков.

Сценарий седьмой: «Не будь первым! (Не высовывайся!)» / «Будь всегда лидером!»

В наше постперестроечное время сценарий «Не будь первым!» не так популярен. Скорее наоборот, сейчас многие хотят видеть в своих детях лидеров, руководителей, уготавливают для них в будущем роль директора, начальника, топ-менеджера. Не могут все люди быть либо начальниками, либо подчиненными. Да и каждый человек не может быть везде и всегда или лидером, или ведомым. Логично предположить, что любому из нас когда-то приходится подчиняться, а когда-то брать ответственность и инициативу на себя. Поэтому учиться детям нужно и тому, и другому. Если же родители зациклены на какой-то одной позиции, то и ребенок овладевает только ею. Если человек привык только лидировать, то для него будет мучительно трудно подчиниться, он будет воспринимать это как ущемление своих прав, как унижение собственного достоинства, тогда как это просто организация общения, совместной деятельности людей.

Если человек не умеет лидерствовать, то у него возникают трудности в организации своей собственной жизни. Ведь в своей жизни каждый – лидер. Кому другому он может доверить руководство своей жизнью? Не умея брать ответственность на себя, проявлять инициативу, распределять время и другие жизненные ресурсы, невозможно реализовать себя и достичь поставленных целей. Поэтому так важно родителям избегать жесткого формирования одного из двух сценариев: «Не будь лидером» и «Будь всегда лидером». Вот по каким фразам можно определить сценарий «Не будь лидером»:

- Делай, как все.
- Тоже мне, нашелся умник.
- Будь скромнее.
- Опять хочешь быть лучше всех.
- Не высовывайся.
- Тебе что, больше всех надо?

А эти фразы формируют сценарий «Будь всегда лидером»:

- Никого не слушай.
- Делай, как сам считаешь нужным.
- Ты что, слабак, каждому подчиняться?
- Не унижайся, делай по-своему.
- Не будь ведомым.
- Докажи всем, что ты лидер!

Каждая из этих фраз в отдельности может быть вполне приемлемой и даже полезной. Только если изо дня в день дети слышат однотипные фразы, формируется жесткая негибкая приверженность одному из сценариев.

Истории. Монополия на лидерство

Фрагмент школьной жизни с играми, драками и задушевными беседами

Марина Петровна в шоке замерла. Ее глаза широко раскрыты. Все происходившее протекало перед ней как в замедленной съемке. Вот Глеб поднял стул, замахнулся на одноклассников. Его покрасневшее лицо искажено страшной гримасой. Вот испуганные девочки жмутся в угол. Вот кто-то подставляет Глебу подножку, и он со всего размаху падает на пол, а стул, как неведомый зверь, ныряет вниз. Учительница приходит в себя и бросается на помощь мальчику. Она протягивает руки, чтобы помочь ему встать, но он отталкивает их и выносится из класса. В классе тихо, никто не произносит ни слова. Марина Петровна кидает на ходу: «Приберитесь и садитесь заниматься», а сама бросается вслед за Глебом.

Она нашла его в раздевалке. Он сидел, согнувшись на скамейке, закрыв лицо руками. Марина Петровна присела рядом. Некоторое время они сидели молча. Каждый глядел в пол перед собой. Первой начала говорить учительница:

– Ты был такой сердитый.

– Конечно, – отозвался Глеб, – я «Монополию» принес, их играть научил, все объяснил. Кто же мог еще, кроме меня, быть ведущим? А они: ты уже был да ты уже был!

– А ты уже был ведущим?

– Ну да, когда первый раз играли.

– А потом?

– Я и потом должен быть ведущим. Это же моя игра! Я же лучше всех знаю правила, лучше всех умею играть!

Марина Петровна стала убеждать Глеба, что возможно быть ведущими по очереди или по считалке, что всем хочется побывать в игре в разных ролях, что каждый из ребят может знать и уметь что-то очень хорошо. Пытаясь убедить мальчика, она говорила горячо и эмоционально, но чувствовала, что для Глеба ее слова – пустой звук. Дождавшись, когда он успокоится, она отпустила его домой, решив поговорить с родителями Глеба.

Мама мальчика, Анжела Эдуардовна, оказалась милой, интеллигентной женщиной с роскошной копной волос. Внимательно выслушав учительницу, она отвела глаза в сторону

и начала свой неторопливый рассказ:

– Марина Петровна, благодарю вас за откровенность. Соглашусь с вашими наблюдениями. Я и сама все вижу и понимаю, что это моя вина. После его рождения я была очень занята на работе, и пришлось нанять няню. Это добрейшая женщина. Глебушка был очаровательным младенцем, глазки голубенькие, головка в белобрысых кудряшках – загляденье. Няня души в нем не чаяла, выполняла все желания, любила его без памяти. Скоро я от своего сынишки услышала: «Я маленький, значит, мне все можно», «Я маленький, значит, самый главный в семье», «Младшим нужно уступать». Я пришла в ужас от этих высказываний, пыталась воспитывать и Глеба, и няню, но безрезультатно. Потом поняла, что дело не только в няне. У мужа очень амбициозные ожидания от мальчика, он хочет, чтобы сын был во всем лучшим: в учебе, спорте, чтобы был лидером среди ребят. А у Глеба не все получается, да и растет он медленно. Многие его одноклассники выше его ростом. Вот он и взрывается. Посоветуйте, что теперь делать.

Комментарий психолога

Мама Глеба формально признавала свою ответственность за просчеты в воспитании сына, но по сути обвиняла мужа и няню в том, что они потакали эгоцентризму мальчика. Как выяснилось в дальнейшем, взаимоотношения мамы с сыном тоже были нарушены. Анжела Эдуардовна испытывала непрерывное чувство вины перед сыном за то, что оставила его в младенчестве. Поэтому она многое прощала ему, исполняла все его желания, не могла отказать ему, а во всех неприятностях обвиняла кого угодно, только не Глеба. Но так же как муж, ждала от мальчика только лучших результатов. У Глеба сформировался очень высокий уровень притязаний, до которого он никак не дотягивал, а потому его самолюбие мучительно страдало.

В силу безудержного эгоцентризма мальчик видел причину неудач не в себе, а в одноклассниках («Они дураки все»), в учителях («Мне неправильно поставили оценку») и во всех окружающих людях. В результате Глеба не любили в классе, боялись его взрывных агрессивных выходок, не принимали в общие игры из-за его неизменного желания быть главным.

Умные и наблюдательные родители Глеба, увидев неутешительные результаты своего воспитания, решительно взялись за изменения и самих себя, и своего сына. Мама прошла длительный курс личной психотерапии, вдвоем с сыном занималась

у семейного психолога. Она училась принимать ребенка таким, какой он есть, а не сравнивать с неким идеалом. Разрешать ему совершать ошибки и поражения, не лишая при этом своей любви.

С большим трудом Глеб научился принимать на себя в играх со сверстниками роль исполнителя и даже получать от этого удовольствие.

Через пару лет таких усилий у Глеба среди одноклассников появился друг, серьезный, уравновешенный Андрей. Они оба интересовались роботами и фантастикой и готовы говорить об этом бесконечно. Это был большой успех семьи Глеба.

Сценарий восьмой: «Не принадлежи!»

Человек – существо коллективное. Одна из основных людских потребностей – быть членом какой-либо группы. Когда человек не один, ему не так страшен окружающий мир, ему легче выполнить какую-нибудь трудную работу, наконец, просто не так одиноко. Первая группа в жизни каждого человека – это семья. От того, как ребенок чувствует себя в семье, будут зависеть его отношения в любом коллективе, в котором он когда-либо окажется. Если ребенок знает, что он принимается семьей, его чувства, мысли, умения, знания ценятся, то он формирует мнение о себе как о человеке, достойном уважения в любом коллективе. Попадая в новую для себя группу людей (новый класс, спортивный коллектив, новое место работы и т. п.), такой человек априори ждет от них уважения, доброжелательности, открытости, и так чаще всего и случается. А если и встретится некто с другим настроением, то он не меняет установок счастливца.

Если же у ребенка формируется сценарий «Не принадлежи», то в каждой группе он чувствует себя как в семье, то есть отстраненным, чужим, непринимаемым. Поэтому он может выбрать либо пассивное поведение: изолироваться, не проявлять своих взглядов, способностей, предпочтений, достижений – либо активное: конфликтовать и противопоставлять себя другим. И та, и другая стратегии поведения не могут быть признаны эффективными в построении связей внутри коллектива. Часто придерживающиеся их люди занимают в группе статус отверженного или изолированного члена.

Формируется этот непривлекательный сценарий родителями – конечно, не специально, а неосознанно, – если они допускают в общении с ребенком следующие фразы:

- Не лезь во взрослые дела!
- Не мешайся под ногами!
- Это тебя не касается!
- Не до тебя сейчас!
- Тебе это знать не обязательно!
- Обойдемся без твоих советов!
- Ты не похож на нас!
- Таких, как ты, в нашей семье еще не было.

Понимаю, что жизнь полна таких ситуаций, когда недопустимо впускать детей во взрослую жизнь. Именно от родителей требуется бережное введение детворы в наш не очень доброжелательный, иногда опасный мир. Знакомство

должно быть по силам ребенку. Но, ограждая его от трудностей взрослой жизни, нельзя отгораживаться от него. В этом случае ребенок испытывает чувство глубокого одиночества, потому что родители для него олицетворяют весь мир, и нет других, таких же близких людей. Родители же отделяются от детей именно потому, что любят их, заботятся и хотят облегчить его существование. Просто, бросая необдуманную фразу, они забывают об особенностях детской внутренней жизни, исключают из поля своего внимания его переживания и размышления.

Часто родители отгораживаются от ребенка в таких жизненных ситуациях, которые трудны и для самих взрослых: утраты близких людей, разводы, финансовые проблемы и т. п. Родители думают, что малыш ничего не понимает, не замечает, что еще слишком мал, чтобы разделить горе утраты или разобраться в новых отношениях мамы и папы. Они могут отвезти сынишку к тете на время похорон бабушки. Или начать жить раздельно, когда дочка в летнем лагере. Действуя подобным образом, с одной стороны, взрослые заботятся о ребенке, берегут его нежную психику, с другой – отгораживаются от него, пряча свои истинные чувства.

Как воспринимают такую ситуацию дети? Они испытывают чувство одиночества, страха, беззащитности. Ведь тогда, когда в жизни случилось нечто страшное, непонятное, невыносимое, самые близкие люди вдруг отдаляются, бросают их. Дети остаются один на один со своим горем. Никто не объясняет им, что произошло, почему и как жизнь будет продолжаться дальше. Тогда они придумывают ответы на все мучающие их вопросы сами. И детские фантазии могут быть гораздо страшнее реальных событий.

Истории. Черная дама

О третьекласснице и Черной Даме, которых объединял смертельный страх

Раннее, раннее утро. Огромный, бесконечный океан спокойно замер под туманной дымкой. Только зеленые волны, как инопланетные звери, вылизывают песчаный берег. Узкий и длинный деревянный мост начинался на берегу, а другой его конец уходил в туман. По качающемуся мостику медленно и гордо шагает высокая женщина. Ее распущенные длинные волосы вздымаются при каждом шаге черной волной. Вся ее одежда черного-черного цвета. Каждый раз, когда женщина делает шаг и встает на бревнышко, мост раскачивается, но она горделивой поступью продолжает движение, не отводя взора

от горизонта. Вдруг очередное бревнышко ломается и падает в океан. А вслед за ним стремительно летит женщина, и ее черные одежды, развеваясь, несутся за ней, как смертельное облако…

В этом месте Маша всегда просыпалась. Сердце бешено колотилось, вся ночнушка была мокрой от холодного пота. Девочка оглянулась на бабушку, которая причудливо храпела на соседней кровати, и босиком бесшумно скользнула в большую комнату. Подошла к дивану, где спала мама. Маша замерла, чутко вслушиваясь в ночную тишину. Услышав, наконец, материнское дыхание, облегченно вздохнула. Спрятавшись потом под свое одеяло, долго ворочалась, вздыхала. Она боялась заснуть и вновь увидеть жуткое падение Черной Дамы.

Утром ее разбудила бабушка. Маша не выспалась: ночные кошмары и долгая борьба с бессонницей заняли значительную часть ночи. Она знала, что мама уже ушла на работу, но все-таки спросила:

– А где мама?

Бабушка недовольно покачала головой и со вздохом ответила:

– Ну ты же знаешь, а спрашиваешь. На работе. Спрашиваешь и спрашиваешь. Как ни надоело?

Бабушка у Маши уже старенькая и очень больная. Она с трудом ходила даже по квартире. И постоянные Машины вопросы о маме ее раздражали.

Но Маша знала, что делала. Спросить нужно обязательно! А вдруг случится «это»? Страх мучил Машу и днем и ночью. Она ни с кем не могла поделиться им. Как рассказать про «это»? Страх поселился в ней летом, когда Маша с мамой отдыхали в гостях у тети Нины в Сочи.

Как-то они с мамой, накупавшись и назагоравшись, возвращались с пляжа. Нужный им автобус долго не приходил, и они стояли на автобусной остановке. Вдруг мама тихонечко стала приседать и легла прямо на землю. Маша, сильно испугавшись, стала кричать: «Мама, вставай!» Но мама лежала не двигаясь и с закрытыми глазами. Люди на остановке вызвали скорую помощь, отправили маму в больницу, а Машу отвезли к тете Нине. Весь вечер девочка просидела на кровати, сжавшись в комочек. Она не плакала и не разговаривала. А ночью, стоило ей лишь уснуть, впервые в ее сны пришла Черная Дама. С тех пор Черная Дама бесчисленное количество раз падала в бескрайний океан. А Маша каждую ночь проверяла, дышит ли мама. Да еще по утрам изводила бабушку вопросами.

Маша очень боялась, что с мамой случится «это» (она даже

про себя не могла произносить слово «смерть»), а больше всего она боялась остаться одна. Как она тогда будет жить? Бабушка болеет. За ней самой нужен уход, а отца она даже не помнит и не знает, как его найти.

В тот раз в Сочи все закончилось благополучно, уже на следующий день маму отпустили из больницы, и она приехала домой. Но только Черная Дама не исчезла. Иногда месяцами она не приходила в Машины сны, но как только случались какие-нибудь неприятности, она тут же появлялась и со стремительной скоростью летела в океан.

Маша очень уставала от ночных кошмаров. Еще много сил забирало постоянное бдительное наблюдение за мамой: где она? Что с ней? Не случилось ли «это»? В школе девочке хотелось учиться очень хорошо, получать одни пятерки, чтобы не огорчать маму и чтобы она не заболела. Но чем больше Маша старалась, тем хуже были результаты. Она пыталась внимательно слушать учителей, а мысли уплывали далеко от урока. Она до ночи зубрила правила, а у доски не могла вспомнить ни слова. Она силилась аккуратнее писать, у нее начинала дергаться нога. Ее ругали учителя, стыдила мама. Маша винила себя за то, что портит маме здоровье. А в итоге Черная Дама приходила все чаще.

Комментарий психолога

Страх смерти матери возникает у большинства детей, но он значительно усиливается, если ребенок не имеет одного из родителей. Из-за описанных событий страх Маши вырос до невозможных для нее размеров, что отразилось на ее эмоциональном состоянии. Мать не только не давала девочке необходимой повседневной поддержки, но и не хотела замечать ее сложного эмоционального состояния. Ее единственным требованием было хорошо учиться, она не хотела понимать, что эмоциональные перегрузки девочки блокируют ее интеллектуальную деятельность. Ситуация значительно переменилась, когда женщина обратила внимание на психологическое состояние Маши. Материнская поддержка, с одной стороны, и оптимизм и уверенность в себе – с другой, смогли снизить эмоциональное напряжение девочки, а курс психокоррекционных занятий с психологом избавил ее от ночных кошмаров.

Сценарий девятый: «Не доверяй!»

Доверие к окружающему миру для ребенка – это фундамент развития его доброжелательности, оптимизма, коммуникабельности, популярности в детском коллективе. Если же родители сами не получили в детстве опыт доверия, они невольно формируют для своего ребенка жизненный сценарий «Не доверяй!».

Истории. Детские хитрости

О том, как любящие родители создают барьер между своим ребенком и сверстниками

– Мама, они опять со мной не играют! Ругаются! Обзываются! А учительница только их слушает. Мне слова не дает сказать!

– Ну, успокойся, Катюша. Я уж поговорю с этими охламонами, да и родителям их все выскажу. Я не позволю всему классу обижать свою девочку! Ты, дочка, не очень бы с ними общалась. Чему ты можешь у них научиться? Кричать и драться? Ты-то у меня девочка воспитанная. А учительница-то хороша. Не может дисциплину в классе наладить. Если она не остановит этих хулиганов, пойду к директору!

Катя, довольная, села к телевизору. Теперь ей от мамы не попадет, если учительница на нее пожалуется. Наоборот, сама начнет с ней ругаться. Катя вроде рада была, что выкрутилась, что мама не накажет за плохое поведение в школе. Только грустно, что со всеми ребятами поссорилась. Одной грустно.

Так случалось нередко. У девочки был взрывной, противоречивый характер. К тому же отношения с одноклассниками очень осложнялись ее недоверием к ним. Катя считала их грубыми, глупыми, примитивными. Ребята сторонились ее – никому не нравилось такое унижение. Когда же приходила Катина мама и выговаривала одноклассникам дочки, как плохо они себя ведут, то отношение к девочке ухудшалось еще больше.

Катя и дома часто слышала от родителей, какие вокруг злые, безнравственные, жадные и необразованные люди. При этом негласно предполагалось, что их семья значительно лучше остальных. Так у девочки складывался жизненный сценарий «Не доверяй!»: никому не доверяй, все вокруг плохие.

Комментарий психолога

Катина мама, обеспокоенная положением девочки в классе и отношением к ней одноклассников, воспринимает любой детский конфликт не с позиции взрослой женщины и матери девочки-подростка. Она переживает ситуацию так, как будто все произошло не с дочерью, а с ней самой. И ей также одиннадцать с небольшим. Ей так же, как в детстве, одиноко, тоскливо и страшно. А вдруг теперь навсегда она останется одна? Вдруг больше никто и никогда с ней не будет болтать, обсуждать всякие важные мелочи, хохотать до упаду и делиться секретами? И тогда взрослая женщина, движимая мыслями: «Меня в детстве никто не защитил, так я свою девочку спасу!», бросается в бой с одноклассниками дочери, с учителями, с директором. Хоть с кем, лишь бы избавить себя от щемящего чувства одиночества, которое мучило ее в детстве, а сейчас возникает каждый раз, когда переживает за дочь. Катя давно уяснила, как на маму действуют ее жалобы, и привыкла пользоваться этим в своих целях. Мамина агрессия проявлялась через словесные оскорбления в адрес окружающих людей, что стало причиной высокомерного отношения девочки к одноклассникам. А это, в свою очередь, существенно усиливало изоляцию девочки в классе.

У людей с подобным сценарием много трудностей в установлении дружественных связей. Им сложно влиться в любой коллектив, у них редко бывают задушевные друзья, непросто складываются отношения с противоположным полом. Родители, перегруженные собственным страхом, недоверием или пренебрежением к окружающему миру, незаметно транслируют свое отношение детям, формируя сложности не только в их взрослом будущем, но и затрудняя их теперешнюю жизнь. Любовь взрослых в этом случае усиливает их страх и пренебрежение перед миром, ими движет желание оградить дитя от опасного и враждебного окружения, а результатом их устремлений становится жизненный сценарий «Не доверяй!».

Фразами, через которые воплощается данный сценарий, могут стать:

- Зачем отдал игрушку, он сломает.
- Не дружи с ней, она тебя ни во что не ставит.
- В школе про это никому не рассказывай, засмеют.
- На эту тему в классе говорить бесполезно, не поймут.
- Будь осторожен, отберут.

Взрослые, которые частенько используют подобные фразы, скорее всего, не хотят видеть, что своим страхом и недоверием к людям возводят невидимый барьер между своим ребенком и окружающим миром, оставляя его в одиночестве, тоске, страхе.

Если все оставить так, как есть, дети вырастут и передадут своим малышам вместо любви недоверие, пренебрежение, страх. Так и будут передаваться от поколения к поколению совсем не те чувства, в которых нуждаются все дети на свете: любовь, радость, беззаботность. Но есть и другой выход: набраться отчаянной смелости и рискнуть. Поверить, что встречаются в жизни добрые, бескорыстные, честные и искренние люди. И искать вокруг подтверждение. Конечно, есть риск ошибиться. Но вы убедитесь сами, что хороших людей больше. И тогда вам захочется сказать своему ребенку: «Верь, мир не без добрых людей!»

Сценарий десятый: «Не чувствуй себя хорошо! (Не будь здоровым!)»

Каждый родитель желает своему ребенку здоровья. Детские болезни угнетают отцов и матерей больше, чем их собственные. Но иногда желание родителей видеть своих детей здоровыми приводит к тому, что болезни случаются все чаще и чаще. Взрослые мечтают о здоровых детях, а дети все болеют и болеют. Вырастая, такие детки впадают в болезни, когда встречают трудности на жизненном пути, когда острой становится потребность во внимании близких людей, когда нужно отвечать за содеянное, когда необходимо принимать решение. У этих людей сформировался жизненный сценарий «Не будь здоровым!». Начинает формироваться сценарий в дошкольном детстве, чаще всего в семьях, где ценность родительства уступает место профессиональным или другим устремлениям. Пока ребенок здоров, беспроблемен, не требует к себе безотлагательного внимания, родители заняты своими делами и уделяют ему минимум времени и усилий. Максимум родительского внимания он получает как раз тогда, когда болен. Так ребенок усваивает механизм привлечения внимания: заболей – и ты получишь, что тебе нужно. Для взрослых же детская болезнь – это аврал, это внеплановая трата сил и времени, это нежеланное нарушение привычного ритма жизни. Они изо всех сил хотят предотвратить это неприятное событие, а потому произносят такие фразы:

- Не мерзни, заболеешь.
- Не бегай, упадешь.
- Оденься теплее, простынешь.
- Не ходи туда, ноги сломаешь.

Причем родительские наставления часто произносятся весьма эмоционально. Это и понятно. Взрослые вкладывают в свои слова заботу о ребенке, страх, что он заболеет, нежелание ломать привычный ритм жизни. Они хотят предостеречь детей от болезни, а на самом деле программируют нездоровье. Дело в том, что человеческий мозг частицу «не» воспринимает не так ярко, как следующий за ней глагол. Ребенок как бы получает команду: «Мерзни, и ты заболеешь». А тут в его памяти появляется яркий образ болезни, который связан в восприятии ребенка со сладким удовольствием от пристального внимания родителей. Ну как тут не заболеть?

Когда малыш (или уже не малыш) начинает болеть, взрослые испытывают смешанные чувства: волнение за здоровье ребенка,

раздражение из-за изменения привычного хода событий, чувство вины по поводу своей «плохости» как родителя. Вина возникает и из-за того, что не уследили за ребенком, не уберегли от болезни, а еще больше из-за того чувства раздражения, которое взрослый ощущает в себе. Ведь это раздражение по сути говорит: «Ребенок и его болезни мне мешают достигать важных для меня целей, мешают жить, то есть ребенок для меня – обуза». И чем сильнее раздражение, тем больше чувство вины. Родители стараются компенсировать вину усиленными уходом и заботой за заболевшим ребенком, тот видит, к каким сладостным последствиям приводит его болезнь. Все, круг замкнулся. Сценарий «Не будь здоров!» сформировался, и с каждой болезнью укрепляется.

Истории. Животик болит

История с тревожным началом и неожиданным концом

– Вы не волнуйтесь, ребенок под присмотром медсестры, но все-таки подъезжайте, будем решать, что делать, – голос заведующей звучал заботливо, почти ласково. Лиза хорошо знала ее, и ей была симпатична эта пожилая, но энергичная женщина. Ее сдержанные интонации немного успокоили Лизу, но тревожное волнение не покидало ее. Отпросившись с работы, она помчалась в садик, а в голове все звучали Темкины слова, переданные по телефону заведующей: «Животик болит, животик болит…» Всю дорогу она судорожно перебирала возможные причины болезни сына и намечала план спасательных действий.

Заведующая встретила ее прямо у входной двери.

– Где он? – запыхавшись, выпалила Лиза.

– Все хорошо, сидит в медпункте. Пойдемте, посмотрите, – с приветливой улыбкой произнесла заведующая. Они подошли к медпункту, и в щель приоткрытой двери Лиза увидела сынишку, весело щебетавшего с медсестрой.

Заведующая улыбалась, многозначительно качая головой:

– Видите, все хорошо. Пойдемте ко мне в кабинет, поговорим.

Присев в кресло, Лиза выжидательно посмотрела на заведующую. После небольшой паузы та начала говорить:

– Ваш ребенок – часто болеющий. У него постоянные пропуски по болезни. Поэтому, как только он пожаловался на боли в животе, сразу вызвали вас. Потом уж с медсестрой его осматривали и осматривали, живот щупали, но никаких признаков болезни не обнаружили. И знаете, что я подумала: не водит ли он нас за нос? Наверное, понравилось ему болеть?

Лизе захотелось вскочить и защитить своего малыша: «Он же

маленький, болезненный! За него страшно!», но она сдержалась и рванула к медсестре забирать Темку.

Всю обратную дорогу Лиза в пол-уха слушала бесконечные рассказы сынишки, а сама обдумывала создавшуюся ситуацию. Тема родился недоношенным. Сначала они долго лежали в больнице, а потом Лиза жила в вечном страхе: вдруг заболеет. И он болел. Лиза сразу брала больничный, сидела с ним дома, прислушивалась к его малейшим жалобам. Вчера они должны были после садика идти в школу развития, на подготовку к школе. Но Тема пожаловался, что глазик болит, и остался дома.

– Стоп, – вдруг остановила свои мысли Лиза, – а потом-то весь вечер смотрел свой любимый мультик и больше про глаз не вспоминал! Права Марья Васильевна, хитрит Артем!

Лиза вдохнула побольше воздуха, энергично взяла сынишку за руку и твердо объявила:

– Ну что? Идем домой лечиться?

Дома с порога объяснила сыну и мужу:

– У Темки глаз болит, поэтому телевизор и компьютер неделю не смотреть, глаз каждый день промывать! Сегодня в садике живот заболел, значит, сладкое: конфеты, печенье, мороженое – нельзя, только кашки и взвесь голубой глины!

Комментарий психолога

Лиза своей тревогой и страхом потерять ребенка уже начала формировать для Артема жизненный сценарий «Не будь здоровым!». Здравый взгляд опытного педагога помог ей увидеть ситуацию с другой стороны. И хорошо, что молодая женщина обладала способностью слышать другого человека, даже если его мнение отличалось от ее собственного. Умение анализировать поведение – свое и сына – помогло ей выявить то, что раньше выпадало из поля зрения. А острый ум и решительность привели к оригинальному воспитательному решению.

Самое главное в такой ситуации – выбрать действие по силам и возможностям ребенка. С одной стороны, не перепугать малыша, чтобы он не побоялся в дальнейшем признаться, если у него что-то заболит на самом деле. С другой – не формировать неэффективный жизненный сценарий.

Сценарий одиннадцатый: «Не думай!»

Ребенок взрослеет, если учится думать, размышлять, анализировать. Думающий человек умеет анализировать свое и чужое поведение, выделять главное и второстепенное, видеть причины и предвидеть последствия. Если родители не научат ребенка думать, то он сам своим поведением будет создавать ситуации, которые подтолкнут его к осмыслению. И чем старше будет становиться ребенок, тем опаснее будут случаться ситуации.

Истории. Краснова, ты горишь!

История, из которой становится понятно, к чему может привести безоблачное детство

Андрей только чиркнул спичкой, и пламя вспыхнуло неожиданно быстро. Кто-то дико закричал:

– Краснова, ты горишь!

По всему классу распространился неприятный запах. Для Андрея вдруг наступила полная тишина. Он видел, как одноклассники в панике и с искаженными ужасом лицами беспорядочно носились вокруг Ани, как учительница срывала штору с окна и накрыла ею горящие волосы девочки. Огонь был потушен. Аня повернулась к Андрею, и среди тишины раздался ее срывающийся голос:

– Ты чего, Прохоров, совсем?

Андрей пытался что-то объяснить, но перед глазами все поплыло, и он медленно сполз на пол.

Очнулся он в кабинете врача. Рядом сидела бабушка, за столом женщина-врач что-то писала. Баба Аля, увидев, что он открыл глаза, сразу начина причитать: «Ну, наконец, очнулся, миленький. Как же ты до такого додумался? Разве мы тебя такому учили? Мать на тебя все силы положила, а ты?»

Потом, уже после того, как приехала с работы мама, как вызывали к директору и долго стращали милицией, Андрей остался в учительской с завучем Анной Петровной. Пожилая учительница не читала ему нотаций, не пугала детской комнатой милиции, она внимательно смотрела ему в глаза через толстые стекла очков и тихо, почти шепотом, спрашивала:

– Ты специально поджег ей волосы?

– Не-е.

– Зачем?

– Не знаю… – пожал плечами мальчик.

– Ты знал, что волосы быстро загораются?

– Не-е.

– Ты думал, чем это могло закончиться? Что могли быть ожоги?

– Не-е. Я просто хотел узнать, загорятся или нет. А про последствия как-то не задумывался.

Комментарий психолога

Андрей воспитанный, развитый, общительный мальчик. Неплохо учится. Любит рисовать и читать исторические книги. У него дружелюбные отношения с учителями и одноклассниками. Воспитывают его мама и бабушка. Вся их жизнь посвящена сыну и внуку. Мать работает на двух работах, чтобы у мальчика все было не хуже, чем у других. Но несмотря на свою занятость, обязательно выкраивает время для общения с сыном. Бабушка старательно кормит внука, заботится о нем, чтобы всегда был опрятным, ухоженным.

Взрослые не только многое делали за подростка четырнадцати лет, но и принимали за него почти все решения. В каком кружке заниматься, какую книгу читать, когда пойти гулять, сколько учить уроки – мальчик послушно следовал указаниям мамы и бабушки. Взрослые берегли его от трудностей жизни. Андрей даже не подозревал, что у бабушки сахарный диабет, что у мамы не хватает денег на зимние сапоги, что третий год она без отпуска. «У мальчика должно быть счастливое детство», – решили взрослые и действовали в соответствии с этой установкой. Если же Андрей замечал их озабоченные лица, приставал с вопросами «Что случилось?», они отсылали его: «Иди, иди, без тебя разберемся». Мальчик привык к своему безоблачному существованию, привык не задумываться, не предвидеть последствия своих поступков. Зачем? Мама и бабушка все знают, обо всем позаботятся.

Формируя своему ребенку сценарий «Не думай!», родители действуют чаще всего из любви к нему, заботясь о том, чтобы ему было комфортно, чтобы не травмировать его нежную детскую психику. Иногда к любви примешивается чувство пренебрежения к ребенку: «Что он может понимать? Мал еще». Или родители преувеличивают его слабость и хрупкость: «Ему с этим не справиться. Он это не переживет». Вот и получается, что растет дитятко несамостоятельное, безответственное, не привыкшее и не умеющее думать, анализировать, предвидеть. Каждый раз,

когда родители употребляют фразы:

- Не твоего ума дело.
- Взрослые лучше знают.
- Нечего рассуждать: делай, как тебе сказали.
- Тебя не спрашивают.
- Не лезь, куда не просят, –

они формируют жизненный сценарий, который не позволит преодолеть возникающие трудности, извлечь пользу из своих ошибок, настойчиво идти к цели, не поддаваться чужому влиянию, выстраивать собственную траекторию профессиональных достижений. Ведь для всего для этого нужно иметь привычку к рефлексии, самоанализу, целеполаганию.

Сценарий двенадцатый: «Не чувствуй!»

Для каждого человека жизненно необходимо, чтобы его принимали таким, какой он есть, то есть чтобы его не осуждали и не критиковали, если он медленно ходит или быстро говорит, если часто плачет или нелепо хихикает. Если к своеобразным чертам человека относятся как к чему-то само собой разумеющемуся, то он понимает: «Я имею право быть таким, каким я родился». Если же человека непрестанно критикуют за то, что изменить (вообще или пока) он не в силах, то он делает вывод: «Я плохой».

Когда подобное отношение касается ребенка, то ощущение собственной «плохости» проходит у него следующие этапы. Сначала ребенок не соглашается, что он плохой, и пытается доказать свою «хорошесть», он делает вывод: «Я плохой, но если постараюсь, то смогу стать хорошим». Если критика, осуждение, неприятие продолжается так же настойчиво, ребенок считает: «Я плохой, не могу стать хорошим, но хочу». В случае дальнейшего неприятия родителями он думает: «Я плохой, не могу стать хорошим и не хочу». И тогда старается проявить свою «плохость» максимально.

Принятие может касаться любых характеристик ребенка: его внешности, манеры говорить, особенности мышления и т. д. Меньше всего родители обращают внимание на принятие чувств ребенка. Взрослые часто полагают, что малыш или подросток капризничает, делает назло, издевается. Собственные чувства воспринимаются ребенком как часть его самого – такая же, как нога или рука. Он полагает: «Если родители игнорируют или осуждают мои чувства, значит, я плохой и им такой не нужен». Таким образом, взрослые формируют для своего ребенка сценарий «Не чувствуй!».

Люди с таким жизненным сценарием замкнуты, не уверены в себе, часто не могут сформулировать свои желания или свое отношение к чему-либо. Им трудно дается общение с окружающими людьми, в том числе и с противоположным полом. Они не могут отстоять свою точку зрения, настоять на своем, отказать и сказать кому-либо «Нет!».

Истории. Слезки на колесиках

История про насмешки родителей и душевную боль детей

Маленькая Инка забилась в угол, сжалась в комочек и, всхлипывая, просидела там почти час. Мама к ней не подошла,

а только время от времени посмеивалась из кухни да приговаривала: «Слезки на колесиках, слезки на колесиках». Каждый раз Инка, услышав мамины насмешливые слова, вновь заливалась плачем. Ей было ужасно обидно, что мама, ее любимая мама, так смеется над ней. Значит, она ее совсем не любит.

Инка частенько не могла победить свои слезы, они оказывались сильнее ее, когда мама была недовольна дочкой. А недовольна она была почти всегда. Некрасиво стоишь, плохо выговариваешь слова, трогаешь лицо грязными руками, каляканье вместо рисунка… Инка боролась со своими слезами, но они независимо от ее воли катились и катились из серо-голубых глаз. Мама, заметив эти капельки дочкиной обиды, никогда не утешала ее, не пыталась успокоить, а только смеялась и подтрунивала над ней: «Слезки на колесиках, слезки на колесиках». Но тяжелее всего было тогда, когда у мамы кончалось терпение, она начинала злиться, и с ее губ срывались и вовсе обидные слова: «Рева-корова, дай молока! Рева-корова, дай молока!!!» От этих слов Инка чувствовала себя самой плохой девочкой на всей Земле. Мама ей объясняла, что реветь не надо, никто ее и не собирается обижать, что ничего обидного мама не сказала, что «на обиженных воду возят». Но Инка все равно чувствовала режущую душу обиду: нет, ей не нравилось, когда ее так называли, эти обзывательства унижали ее!

Став взрослой, Инка много раз пыталась объясниться с мамой. Но мама не могла понять ее: «Да я ничего обидного тебе не говорила. Ты уж очень нежная была. Я думала, тебе трудно потом жить будет. Хотела, чтоб закалилась ты немного. Вот и посмеивалась над тобой. Только ничего не помогало».

Действительно, и во взрослой жизни Инка осталась такой же ранимой. Она про себя говорила: «У меня слезы близко». Чем больше она с ними боролась, тем непослушнее они становились. Инка и профессию выбрала побезопаснее: учительница начальных классов. В классе для нее было главной задачей создать доброжелательную безопасную атмосферу.

В свои тридцать два года Инка живет с родителями. Ее многое в них раздражает, но она продолжает быть сверхпослушной дочкой. Ни в чем не может им отказать. Как, впрочем, и старшему брату, и его жене. Инка беспрестанно сидит с их маленькими детьми, закупает им продукты, одалживает деньги.

Она плохо разбирается в своих чувствах и желаниях. Если ее спросить: «Что ты чувствуешь?» или «Что ты хочешь», она замирает, долго-долго молчит, а потом растерянно

произносит: «Не знаю…»

Комментарий психолога

Инкины чувства обиды, унижения не принимались ее матерью. И это происходило настолько долго, что Инка сама отказалась от своих чувств. Они, конечно, есть, они не могут не быть, но скрылись так глубоко в ее душе, что она не только не может их назвать, но и не чувствует их. То же самое произошло и с ее желаниями. Их так долго игнорировали значимые для нее люди, что еще в детстве Инка решила: «Лучше ничего не хотеть, а исполнять желания других. Так безопаснее».

Присутствовала ли любовь в душе Инкиной мамы? Несомненно. Только к любви примешались еще страх за ребенка, желание оградить от тяжелых душевных переживаний хрупкую детскую душу, забота о будущей взрослой жизни дочери в агрессивном окружающем мире. Инкина мама просто не нашла другого, более точного способа для достижения своих родительских задач.

Сценарий «Не чувствуй!» чаще всего, как ни парадоксально, формируется чувствительными, ранимыми родителями. Они сами испытали душевную боль в детстве и не хотят, чтобы их детям пришлось так же тяжело. Их чувства игнорировали и не принимали, и они продолжают делать то же самое со своими детьми. Они говорят те же фразы, которые слышали в детстве от своих родителей:

• Слезы для мальчика – позор.

• Твои чувства никого не волнуют.

• Свои обиды держи при себе.

Итак, дорогие читатели, перед вами двенадцать способов донести родительскую любовь своим детям в искаженном виде. Жемчужина любви каждый раз прячется в бурьяне прочих чувств: страха, зависти, досады, вины, ненависти и прочих. Может, каким-то способом вы пользуетесь до сих пор, воспитывая любимых деток. В этом нет вашей вины. Скорее всего, вы получили в детстве этот странный букет от своих родителей. Тогда вы были маленькими, беззащитными и неразумными. Теперь вы обрели взрослость и мудрость.

Сейчас ваш ход. От него зависит, какими вырастут ваши дети, как будут воспитывать своих сыновей и дочерей, как будет развиваться ваш род. Очистите бурьян, найдите жемчужину, поблагодарите за нее своих родителей и дарите любовь своим

детям.

Глава 4. Цепная реакция нелюбви, или Затерявшаяся любовь

- Могут ли родители не любить своего ребенка?
- Что такое Чаша Любви?
- Кто такие визуалы, аудиалы, кинестетики и как наполняется их Чаша Любви?
- Существует ли Школа Любви, и кто учится в ней?

Родительская… нелюбовь

В 90-м году XX века, еще в Советском Союзе, прошли массовые амнистии. В числе прочих из тюрем были выпущены женщины, имеющие грудных детей. Конечно, амнистия коснулась только тех женщин, которые отличились добросовестным трудом, примерным поведением и заботливым отношением к ребенку. Тем не менее подавляющее большинство амнистированных при выходе из заключения оставляли маленький беспомощный сверточек прямо у дороги и уходили, не оборачиваясь. Любили ли эти матери своих детей? Или они были вообще не способны на подобное чувство? Существуют ли женщины и мужчины, не любящие своих детей?

Жизнь подтверждает, что множество людей, детей и взрослых, живут в полной уверенности, что родительской любви нет. Такая уверенность не приносит им радости и счастья, а самое главное, перерастает из поколения в поколение в цепную реакцию нелюбви.

Приведу вам в доказательство несколько реальных жизненных историй.

Истории. Никто меня не любит

Про детское чувство ненужности как одно из последствий развода родителей

Когда они идут по улице, многие их принимают за подружек. Две обаятельные девушки, худенькие, невысокие, белокожие и черноволосые – настоящие диснеевские Белоснежки. Они лучезарно улыбаются, нежно щебечут, и никому даже не придет в голову, что это мама и дочка, которые далеко не всегда так милы друг с другом. У Яны с дочерью частенько случаются скандалы. Ася в свои четырнадцать лет хочет доказать всем, что она уже взрослая, что уже все умеет и все знает. А мама, как все родители испокон веков, пытается уберечь ребенка от знакомых ей самой напастей. А напастей в ее жизни было предостаточно.

Родители Яны развелись, когда она была в очень нежном возрасте – ей исполнилось пять. Она уже хорошо понимала, что такое развод родителей. У нескольких ее подружек тоже не было отцов по этой причине. Яна жалела маму, которой доставалось от отца, когда тот выпьет. Но все же она так любила своего «папульку»! Ведь она знала, какой он был трезвым: добрым, ласковым, заботливым, безудержно веселым. И так

переживала, когда он уехал в какой-то далекий неизвестный город. Ей казалось, что она осталась одна на всем белом свете. Все люди, которые ее окружали, казались ей чужими, они не обращали на нее внимания и, конечно же, не любили ее.

Через несколько лет у Яны появился отчим, громкоголосый толстый дядька с рыжими усами. Он хорошо к ней относился. Занимался математикой и физикой. Помогал решать трудные задачки, заданные на дом. Давал деньги сначала на журналы и мороженое, потом на туфли и кофточки. Яна, поджимая губы, пользовалась отпущенными ей благами, но внутренне частенько сравнивала отчима с отцом. И каждый раз умнее, сильнее, красивее, значительнее казался «папулька».

Ощущение своей ненужности, возникшее в ней после развода родителей, уже не исчезало. Оно то становилось почти незаметным, то разгоралось с невыносимой болью. Когда же у нее появилась маленькая сестренка, Яна уже не расставалась с привычным ноющим чувством. Она ожесточенно шептала себе под нос: «Меня никто не любит…», и поднимавшаяся в ней злость помогала ей расправить плечи, выпрямиться и… жить дальше.

Однажды друзья-мальчишки познакомили ее с Гасаном. Статный яркий азербайджанец быстро завладел всеми мыслями и чувствами Яны. Ей казалось, наконец-то ее будет любить по-настоящему человек, находящийся совсем рядом, а не где-то далеко-далеко, как ее родной папа. Мама и отчим были категорически против их отношений, запрещали Яне и Гасану встречаться, пугали девушку жуткими историями межнациональных браков.

Отчасти из-за страстной любви, отчасти назло родителям, Яна и Гасан сняли квартиру и стали жить вместе. Скоро родилась Аська, очаровательное черноглазое существо, и сделала эту историю любви необратимой. Гасан через полтора года ушел из семьи, но на всю жизнь остался вплотную связан с Яной и Асей.

Яна осталась с ребенком на руках без образования, без специальности, без дома. Палочкой-выручалочкой стали для нее родители. Особенно отчим. Он жалел Яну, баловал ее дочку. Родители купили Яне однокомнатную квартиру. Отчим дал деньги на курсы бухгалтеров. Яна получила специальность и удачно устроилась на работу. Аська ходила в садик, а в выходные гостила у бабушки с дедушкой. Только Яна не бывала у родителей. Забирал и привозил Асю дед.

«Они меня не любят и никогда не любили. Я им не нужна», – думала Яна, и привычное злое чувство помогало ей держать осанку и ощущать собственную силу. Она привыкла не видеть

вокруг себя любовь, не хотела ее видеть и не видела. Благодаря этому она неустанно работала, великолепно выглядела, имела уютный ухоженный дом. Но по этой же самой причине она не находила любви единственного мужчины в своей жизни и упрямо полагала, что ни дочь Ася, ни родная мама, ни отчим, сколько сделавший для нее, не любят ее, и она им всем не нужна. Подруге она жаловалась: «Мужиков вообще нет. Или женатые, или дураки».

Комментарий психолога

Чувство ненужности, родившееся в душе Яны после развода родителей и усугубившееся с рождением сестренки, во взрослой жизни подталкивало ее к самоизоляции, к одиночеству. Обжегшись в детстве и юности, она не хотела больше ранить свое сердце и берегла себя от отношений с мужчинами. Барьер между нею и мужчинами укреплялся каждый раз, когда она мысленно или вслух произносила: «Меня никто не любит». Когда Яне удалось увидеть, сколько любви ей дарят мать, отчим и дочь, когда в ее душе выросла благодарность к ним, она перестала ожесточенно повторять свою привычную злую фразу, и с удивлением обнаружила, сколько вокруг интересных мужчин.

Увидеть затерявшуюся любовь – единственный способ изменить свою жизнь и отношения с близкими к лучшему, но порою это бывает совсем не просто. Об этом следующая история.

Истории. Интернет-исповедь

Пост, отправленный в сообщество психологов Живого Журнала женщиной, пожелавшей остаться неизвестной

Ей 16, мне – 39. Пока она была совсем крохой, месяцев до 4–5, было все нормально – я заботилась, занималась, не раздражалась, казалось, что люблю. А потом началось. Чем старше – тем хуже. Самый ужас был, когда ей было 2–3 года. Этот период вспоминается как сплошная черная полоса. Самым большим моим желанием было – чтоб ее не стало. Это разрывало меня на части, потому что когда что-то с ней случалось (стукалась, обжигалась, как все дети), я очень беспокоилась, но когда однажды нас с ней чуть не сбила машина, я вдруг подумала: если бы я не успела коляску выдернуть из-под колес, как стало бы хорошо, спокойно и тихо жить…

Понимаете, берешь ребенка на колени, играешь, читаешь стишки или показываешь картинки в книжке, ищешь любого, малейшего респонса, а видишь совершенно пустые, холодные, незаинтересованные в твоих действиях глаза. У нее была своя бурная внутренняя жизнь. Она что-то лопотала на своем языке, не желая сидеть на горшочке, слушать сказки, играть в песочнице, уматывала от детей или меня на прогулке, устраивала выматывающие душу истерики, если, не дай бог, не подобрала палочку или не перепрыгнула через бордюрчик, а мы уже оттуда ушли. Нет, она не уродец, дебил или больной ребенок, вон, выросла дылда, нормально учится, нормальный человек. Дело во мне, у нас с ней нет контакта, причем она ко мне тянется и тянулась всегда по-сумасшедшему, думаю, эта ее любовь к маме и есть самое страшное и ранящее для ее психики или развития. У нас нет телесного контакта, мне неприятны ее прикосновения, я не люблю, как от нее пахнет, как и что она говорит, как двигается, как дышит, – все в ней раздражает, что бы она ни сделала – это плохо, некачественно и просто противно.

Этого я ей не говорю, но ведь косвенно мое к ней отношение понятно, и ребенок прекрасно его ощущает. Притворяться не получается и не получится, искренне гордой или довольной ею я не была никогда. Другие люди ее хвалят: ах, какая девочка хорошая, наша репетитор по-английскому ее просто обожает, говорит, хотелось бы, чтобы у меня была такая дочка. А я думаю – ну и забирай, мне она точно не нужна. Я отбываю обязанность выращивания ребенка. Я ее кормлю, стираю вещи, слежу за здоровьем и мечтаю, когда ж она свалит в собственную жизнь подальше от меня. Недавно она с папой поехала на машине куда-то тусоваться, уже поздно вечером я звоню узнать, как и что, когда будут дома, а мобильники обоих не в зоне. Возможно, в боулинг заехали, там проблема с зоной, может, в кино, а может, разбились на машине, мобильники вдребезги? И тут опять то же самое ощущение – наконец-то ее не будет, наконец-то я освобожусь!

Помнится, входишь к ней маленькой в спальню, должна бы уже была проснуться, прислушиваешься с надеждой – а вдруг не дышит, ведь бывает синдром внезапной детской смерти.

Честно? Вот это ад. Самый настоящий. Она – самая большая проблема в моей жизни. Я ее не люблю и не хочу ее любить. Все, что я хочу, – чтобы ее не было. Жаль, обратно не засунешь. Правильно говорили древние: ребенок – это человек, который приходит в твою жизнь и забирает все, что у тебя есть.

Сейчас живем мы с ней в одной квартире, но стараюсь лишний раз не соприкасаться. Даже если ей и хочется со мной

провести время или пообщаться, я такого почти не допускаю – не могу, не хочу, противно само ее присутствие рядом. Все лето все поездки в лес или на море или просто в парк – я отдельно, она отдельно. Я говорю, зови папу или ищи подружек или иди погуляй сама. Она, слава богу, занимается много чем сама. Да и иной жизни она никогда не видела, наверное, вот такая жизнь – норма для нее.

Я жила в любви, в сумасшедшей светлой любви, детство – сплошной белый-белый день. Мне и казалось, что вот она родилась, и такая же любовь у нас с ней наступит. Ан не наступила. Что-то очень меня сломало где-то. Детей не люблю и не хочу ни за что. Сделала один аборт, но я тогда была в ужасе, что подобный кошмар может повториться еще раз.

Внешне все выглядит вполне прилично: обычная семья, хорошая девочка, хорошая мама. Только вот что в этой маме внутри бурлит и как благодаря этому «развивается» ребенок – это скрыто глубоко. Был такой анекдот. У мужика все пошло прахом: семья развалилась, дети умерли, куча долгов, здоровье ни к черту, с работы уволен, никаких перспектив. Он и взмолился: «Господи, ну за что мне все это?» А Боженька свесился вниз с небес: «Ну не люблю я тебя!»

Не люблю я ее, ничего с собой сделать не могу, я старалась, я выжимала, я культивировала, я изо всех сил постаралась ну хоть что-то изменить – ну не люблю я ее! Да, и дочкой ее никогда не называю. Только по имени.

Выговорилась. Да, мне необходимо послушать, что по этому поводу скажут другие. Я не боюсь никаких комментариев, не могу сказать, что ищу понимания, облегчения или отпущения, не дай бог. Думано за 16 лет мною очень много всего, и чувствовано, и наплакано, и насержено, и попробовано. «Не люблю» – это, наверное, приговор.

Комментарий психолога

Вот такое шокирующее послание. Тонкое, умное, честное, отважное. И чувствуется, автор – женщина образованная, рефлексирующая. Но, кажется, одинокая. Нет, не в смысле, что рядом нет мужчины. Душой одинокая. За шестнадцать лет ни с кем не поделиться такими тяжелыми чувствами! Носить их в себе, мучаясь и страдая, и ни у кого не просить помощи! Где она научилась такому беспросветному одиночеству? В каком сплошь бело-белом детстве? Женщина сама понимает, что когда-то ее сломало нечто. Только мысли об этом отгоняет, ведь будешь

думать об этом, и заново придется все пережить. А этого так не хочется – больно. Так и проходит жизнь в мучительной нелюбви, непонимании и с чувством вины. Тут бы разобраться, понять, что же произошло в жизненной истории героини, что сформировало такое отвержение детей вообще и дочки в частности.

Наверное, любовь живет где-то глубоко-глубоко в душе, а сверху тяжелым грузом ее придавили обиды, ревность, разочарование или глухая ненависть. Они тоже спрятаны не только от окружающих людей, но и от самой героини. Только приняв их и проявив, можно докопаться и до любви. А она есть! И потому брала малышку на колени и читала ей книжки, и потому так тонко чувствует дочку, сознавая, как ранит ее безответная любовь к маме.

Кажется, что уж теперь менять, девочка-то уже выросла. Но жизнь на этом не заканчивается. И будет продолжать мучить героиню чувство вины. И появится у девочки когда-то своя дочка, и не сможет молодая мама любить своего ребенка так же, как и ее мать. Вот и получается цепная реакция нелюбви. Но ее можно разомкнуть! И первый шаг героиня уже сделала. Ее интернет-исповедь – мужественный поступок, начало превращения цепной реакции нелюбви в эстафету любви, транслирующую любовь из поколения в поколение.

Первый шаг к изменениям – признание своих истинных чувств. Когда эти чувства – радость, любовь, бывает проще сказать о них. А если испытываешь ненависть, желание отстраниться от своего родного ребенка? Для такого признания нужно мужество, смелость, сила духа.

Истории. Я всех ненавижу!

История про ракету, разбомбившую школу, и сиротство взрослой женщины

Он был похож на ребенка из состоятельной и благополучной семьи. Высокий красивый подросток с застенчивой очаровательной улыбкой. Но его улыбку я увидела не сразу. Они зашли на консультацию вдвоем, мама и сын. Такие непохожие. Она – светловолосая, неброское неподвижное лицо. Он – яркая внешность, темные вьющиеся волосы, глаза устремлены в пол. Разговор начинает женщина. Сдержанно, немногословно, сухо она рассказывает о своих проблемах:

– Мы живем вдвоем с сыном. Ему – тринадцать. Я все время на работе. Приходится много работать. Он не ходит в школу.

Уже почти три года. Я пыталась его контролировать, отводить в школу. Но он заходил в школу и просто убегал от меня. А сейчас совсем перестал ходить. Со мной он вообще не разговаривает. Огрызается. Но по дому помогает, все делает: готовит, прибирается.

Перевожу взгляд на мальчика. Он сидит, опустив голову, облокотившись на колени и закрыв лицо руками.

Спрашиваю:

– Мама все правильно рассказала?

Не поднимая глаз, кивает головой.

– У тебя в классе есть друзья?

– …

– А есть в школе хорошие учителя?

– …

– А плохие?

– …

Украдкой смотрю на маму. Хочу понять, как она относится к такому поведению сына. Может, удовлетворенно злорадствует, мол, и со мной он так же? Может, расстраивается, что никто до ее сына не может достучаться?

Но лицо женщины невозмутимо. Ни одна черточка не дрогнула. Нет, по такому лицу ни о каких чувствах не прочтешь. Они оба закрыты для общения каменной стеной недоверия. Полагаю, что стена мальчика потоньше, хотя бы в силу его возраста, и потому решаю общаться наедине сначала с ним. Как только мы остаемся с ним вдвоем, его поведение заметно меняется. Он удобно усаживается в кресло, на котором только что сидела мама. Внимательно смотрит на меня. Говорю обычные для разговоров с подростками слова. Рассказываю, что давно работаю психологом, что существует принцип конфиденциальности, что не буду все сообщать маме. Прошу нарисовать семью. Женя с удовольствием берется за работу. Быстро рисует себя и маму, а затем принимается самозабвенно изображать ракету, разбомбившую школу. Сам начинает разговор:

– Я всех ненавижу, учителей, одноклассников, а больше всего отчима.

– А маму?

– Маме я не нужен, я никому не нужен.

Все. Понимаю, что подошли к точке отсчета. Если человек никому не нужен, то не важно, каким быть, не важно, какое его ждет будущее. Лишь бы сейчас было какое-нибудь удовольствие: пиво, друзья, паркур.

Приглашаю маму. Один на один со мной она, также как сын, становится открытее, разговорчивее. Задаю ей самый главный

вопрос:

– Тебе нужен сын?

На такой вопрос я привыкла слышать торопливые ответы:

– Конечно, ребенок – это смысл мой жизни!

– Разве может быть по-другому?

– Да, я все для него сделаю!

Но эта неулыбчивая женщина растерянно качает головой и тихо произносит:

– Не знаю…

Она опасливо и быстро взглядывает на меня: как я отнесусь к такому нетипичному ответу, стану ли ее осуждать. Во мне нет осуждения, я понимаю, что не все в жизни этой худощавой сдержанной женщины зависит от нее. Мне важно знать, живет ли в ее душе любовь, какие чувства ей подарили ее собственные родители. Почувствовав, что я ей не враг и не судья, Оля начинает свой рассказ…

– Мне кажется, у меня всегда был ребенок. Отца своего я не помню. Мама вышла замуж, у нее родилась еще одна дочка, забота о которой сразу же стала моей обязанностью. Бессонные ночи, походы с коляской на молочную кухню, бесконечная стирка пеленок – таким было мое детство. Подружек я всех растеряла, потому что гулять мне было некогда. Отчим и мама много работали, дома бывали мало, а когда и были дома, с нами почти не разговаривали. Младшую сестренку я обожала, и она меня тоже. Даже называла меня мамой. Она для меня такой родной человечек, ласково так обнимет и шепчет на ухо: «Мама Оля хорошая, мама Оля любимая…»

До сих пор помню, как ее кудряшки щеку мне щекотали, и на душе так тепло-тепло становилось, даже слезы подступали от счастья. Бывало, конечно, злилась я на нее, что погулять с подружками не могу, ей тогда сильно доставалось. Но сестренка добрая была, все мне прощала.

А когда мне четырнадцать исполнилось, мама умерла. Внезапно так. Сердце отказало. И все в моей жизни переменилось. Я чувствовала, как стала мешать отчиму. Раньше было незаметно, что он к нам с сестренкой по-разному относится, а теперь бросалось в глаза. Со мной почти не разговаривал, а ей все: «Настенька» да «Настенька». Переживала я это сильно, и потому, как только Михаил мне предложение сделал, в 18 лет замуж выскочила, а в 19 уже Женьку родила. И опять пеленки, распашонки, бессонные ночи, никакой радости. Михаил выпивать сильно стал, пропадал надолго. Потом и на меня руку поднял. Ушла я от него. Теперь живу с хорошим человеком, Владимиром. Он меня любит. Да только с Женькой они никак не подружатся.

Не знаю, что и делать. Вы спрашиваете, нужен ли он мне? Да мне от него только горе…

Комментарий психолога

Слушаю я этот горестный рассказ, и переполняет меня тяжелое чувство. Думаю, как же назвать его? Обида? Ненависть? Ярость? Нет. Скорее, это скорбь. Скорбь по утрате любви и радости. Мальчишке подростку нужна бескорыстная, терпеливая, радостная любовь, а мать – сирота. Ее саму мучает бесконечная жажда любви, не утоленная с детства. Она просит и требует хотя бы кроху этой любви у каждого, кого встречает на своем пути. Даже от сына ждет любви и не может простить того, что не получает.

Неужели, думаю я, все предопределено в этих судьбах? Неужели недолюбленные матери будут растить озлобленных сыновей, а те, повзрослев, будут бросать своих детей? Возможно ли преодолеть эту цепную реакцию недолюбви? Верю, что возможно. Иначе и не взялась бы за эту книгу. Собственно, книга и посвящена тому, как наполнять свою жизнь любовью, которая нас лечит и защищает, возвышает и радует, поддерживает и учит.

Чаша Любви

Каждый раз, когда родителям не хватает терпения, чтобы научить своего ребенка какому-то навыку, или сочувствия, чтобы сопереживать ему в трудной ситуации, или желания заботиться и помогать ему, каждый раз это означает, что родителям самим не хватает любви. Что желание воспитывать из любви ни на что не опирается. Что отсутствует источник этого благодатного чувства. Откуда же черпать родителям любовь-терпение, любовь-понимание, любовь-заботу, любовь-сочувствие, любовь-мужество, любовь-смелость? Некоторые родители просто не знают ответа на этот вопрос или даже не задумываются над ним. Другие уверены, что взять неоткуда: ведь их не любили – значит, и они не способны на подобные тонкости. «Ничего, – оправдывают они себя, – мы выросли в таких условиях, и наши дети вырастут!» Дети, конечно же, вырастут. Но насколько стали бы счастливее и они, и их родители, и их будущие сыновья и дочери, если бы каждый из них ощущал на себе непрерывный лучик родительской любви. Тогда все жизненные испытания были бы пройдены ими с меньшими потерями и с непременными драгоценными приобретениями.

Но существуют и такие родители, которые понимают всю жизненную необходимость любви, но не верят, что она когда-то была в их жизни и когда-нибудь будет. Они тоскуют о ней, мечтают, обижаются за «нелюбовь» на близких, злятся на жизнь и на себя. Но от этого любовь не появляется в их жизни, и они теряются в догадках, как заслужить ее.

Я предлагаю вам отгадку, которую обнаружила в многочисленных беседах со своими клиентами, в терпеливых раскопках семейных ссор и в доверенных мне откровениях. Эта догадка поразила меня всей своей очевидностью. Ее правдивость была многократно подтверждена. Но я до сих пор удивляюсь, когда, знакомясь все ближе и ближе с очередными своими клиентами, я наблюдаю, как они вновь и вновь, как в тупик, упираются в мысленную установку. Установку, которая мешает им быть счастливыми, делает нестерпимо трудным общение с окружающими, превращает воспитание детей в мучительный, скучный и очень затратный процесс, лишает его радости и удовольствия. Установка эта звучит так: «Родители меня не любят!» А догадка моя заключается в том, что установка, мягко говоря, не совсем справедлива. Она отражает только чувства автора установки, но ни в коем случае не реальное отношение родителей к нему. Точнее она могла бы звучать так:

«Я не чувствую любовь своих родителей». Тогда становится понятно, что установка описывает степень удовлетворенности человека родительской любовью. Потребность в родительской любви есть неотъемлемая часть каждой человеческой личности, и не только в детстве. Во взрослой жизни человек продолжает искать родительскую любовь или, если она ему представляется невозможной, ее заменитель. Поэтому взрослые мужчины так часто в своих избранницах хотят видеть мать, а женщины в своих возлюбленных – отца.

Сравнить потребность в любви с эмоциональным сосудом, или резервуаром внутри каждого ребенка, пришло в голову доктору Россу Кэмпбеллу[7], психиатру, который специализируется на лечении детей и подростков. Прочитав однажды об этом, я сразу же согласилась с метафорой доктора Кэмпбелла: она очень точно отражает связь удовлетворенности ребенка в родительской любви с его эмоциональным состоянием и поведением. Если ребенок чувствует любовь родителей, то он развивается нормально. Если его эмоциональный резервуар пуст, то у ребенка возникают нарушения в поведении.

Однако вскоре я встретила подобную метафору в книгах по православному воспитанию. Там она звучала гораздо поэтичнее: потребность ребенка в родительской любви называлась Чаша Любви.

Невидимая Чаша Любви существует в душе каждого человека, так как каждому необходимо, чтобы его любили. Особенно это важно для детей. Для них родительская любовь подобна воздуху, без которого невозможна сама жизнь. Если чаша заполнена до краев, ее обладатель, независимо от того, взрослый это человек или малыш, удовлетворен жизнью и самим собой, спокоен, радостен, доброжелателен к окружающим его людям. Если же чаша близка к опустошению, ребенок капризен, непослушен, замкнут или агрессивен. Взрослый человек в этом случае теряет контакт с самим собой, а отсюда все негативные последствия: депрессия, конфликты с окружающими, разрывы с близкими и прочие неприятности.

У всех Чаши Любви разных размеров: у кого-то непомерно большая, у кого-то совсем маленькая. Размеры Чаши, скорее всего, задаются от природы и зависят от черт врожденного темперамента. Каковы ее размеры, можно догадаться по поведению детей даже в возрасте трех-четырех лет.

Представьте, вышла на прогулку мама с таким малышом. Идут они к песочнице, а им навстречу мамина подруга с ребеночком такого же возраста. Женщины, обрадовавшись возможности пообщаться, начинают обсуждать животрепещущие

темы, а детки приступают к песочно-куличным работам. Только ведут себя по-разному. Один весело стряпает куличики, время от времени подбегает к маме, радостно показывает ей плоды своего труда и довольный возвращается в песок. Ему достаточно маминой улыбки, мельком брошенной в его сторону. Другой же, напротив, основную часть времени проводит возле мамы, крепко держась за подол ее юбки. Его мама отвлекается от разговора с подругой, садится на корточки перед сыночком и ласково приговаривает: «Мишенька, а где же твое ведерко? Давай, набери в него песочек лопаткой. Давай, попробуй!» Она ласково и ободряюще гладит его по голове, нежно улыбаясь ему. Только после долгих маминых уговоров Мишенька осторожно отправляется к песку. Но очень скоро вновь у маминой юбки.

Наблюдая за этими малышами, нетрудно сделать вывод: у первого Чаша Любви совсем мелкая. Одна мимолетная мамина улыбка, и Чаша наполнена до краев. Можно играть, веселиться, стряпать песочные куличики, радоваться жизни, которая бурлит вокруг, потому что мама рядом, мама любит! У второго малыша Чаша Любви несравненно больше. Мама заполняет ее своим вниманием, уговорами, поглаживаниями, ласковыми словами, но все же благодатного напитка хватает ненадолго. И ребеночек вновь и вновь припадает к нему.

Если Чаша Любви родителя наполнена лишь слегка, а ему нужно общаться с ребенком и дарить ему свою любовь, то что может произойти в результате такого общения?

Древняя мудрость гласит: «Утолить жажду можно только из наполненного сосуда». Дарить любовь может только человек, Чаша Любви которого наполнена доверху. Дарение от избытка приносит удовлетворение и пользу и самому дарящему, и тому, кому дарят. Этот процесс способствует сбалансированию энергии любви в мире. Дарение от избытка окрашено приятными эмоциями: радостью, удовлетворением, с одной стороны, и радостью, благодарностью – с другой. Самооценка дарящего повышается: «Я поступил хорошо, правильно, поэтому я – хороший», – думает он.

Тот, кому дарят, укрепляет свое доверие к миру. Он получает доказательство того, что его любят, о нем заботятся. «Значит, я достоин любви, я – хороший», – думает и он. Считать себя хорошим означает иметь крепкий фундамент своего психологического здоровья. Психологически здоровый человек уважает и любит себя, уважает, любит других людей, имеет устойчивое чувство собственного достоинства, умеет преодолевать жизненные препятствия, а окружающих его людей воспринимать такими, какие они есть, не идеализируя

и не принижая. Он постоянно изучает себя и стремится к самосовершенствованию. Таким образом, его три неотъемлемых качества: самопринятие, самопознание, саморазвитие. Такой человек обладает богатыми адаптационными ресурсами. Он адаптируется к любой ситуации, в любом обществе.

Но часто в жизни происходит дарение от недостатка. У человека Чаша Любви наполнена чуть-чуть, на самом дне светится одна-единственная капелька любви. А ему надо дарить свою любовь, внимание, заботу кому-то еще. Так, одинокая женщина одна воспитывает ребенка и ухаживает за престарелой матерью. Самопожертвенно она дарит им свою жизнь, а те недовольны и несчастливы. Дочка в ответ на мамины признания: «Я тебе всю жизнь отдала» – грубит: «Я тебя об этом не просила!» А старенькая мама непрестанно плачет, глядя на безрадостную жизнь взрослой дочери. Дарение любви от недостатка окрашивает любовь другими чувствами: виной, ненавистью, обидой, страданием, унынием. Так, выполняя множество необходимых дел, человек не вкладывает в них душу, двигает ногами и руками автоматически. Как будто не человек, а бездушный робот. Такая любовь не делает близких и самого человека счастливее. Наверное, в порыве самопожертвования этот человек забывает про себя, про то, что ему самому тоже нужны любовь, внимание и забота. И пусть это внимание будет заключаться в посвящении времени самому себе. Причем не просто накормить себя или купить себе давно желанную вещь, а почувствовать свою Чашу Любви, понять, действительно ли она пуста, а не блестит ли там бессмертное сокровище любви.

Чаша Любви ребенка часто не наполняется не потому, что нет любви родителей, а потому, что таково субъективное восприятие ребенка. Причины могут быть разные:

- неодновременность переживаний детей и взрослых[8];
- разный фокус восприятия жизни;
- несовпадение типов восприятия;
- психологическая неискушенность родителей.

Фокус восприятия жизни

Ребенок может решить, что его не любят, если взрослые не разделили с ним какой-нибудь радостный момент в его жизни. Так, у родителей и детей могут не совпадать сами предметы радости. Годовалому малышу безмерно интересно доставать из кухонного шкафа банки с крупами, долго смешивать и сравнивать их. Но папе, оставшемуся с сыном, гораздо интереснее в это время смотреть футбольный матч по телевизору. Или пятнадцатилетнюю девочку приводит в восторг совсем другая музыка, чем ее маму.

Но не совпадать может не только предмет, но и сам момент радости. Представьте, прекрасное время отпуска на море. Об этом давно мечтала вся семья, и вот, наконец, счастливый миг настал. Мама, папа и малыш бредут по пляжу. Ребенок блаженствует, шагая босиком по теплому песку. Он беспрестанно дергает родителей за руки и, заглядывая им в глаза, спрашивает: «Правда, море – это здорово? Правда, здорово? Ну правда, здорово?» Но взрослые, озабоченные выбором удобного места, не разделяют радости малыша. Зато несколько минут спустя родители, удобно расположившись, в полной мере наслаждаются отдыхом, готовы порадоваться вместе с ребенком, но он поцарапал ногу о ракушку, и радости как не бывало.

У взрослых и детей разные горизонты жизни. Они в силу разного возраста фокусируют свое внимание на разных объектах. Это различие может стать причиной ненаполнения детской Чаши Любви. Представьте, как маленький ребенок выбегает на дорогу перед идущей навстречу машиной. Если мать или отец резко хватают малыша и уносят с дороги, то ими движет любовь и желание спасти его жизнь. Ребенок же этот момент может воспринять как посягательство на собственную свободу, как проявление нелюбви.

Возможно несовпадение типов восприятия ребенка и родителей. В этом случае детская Чаша Любви не наполняется не потому, что взрослые не проявляют свою любовь, а потому, что ребенок ждет проявления родительской любви в другом виде.

Чаша Любви для аудиалов, визуалов и кинестетиков

Известны три основных типа восприятия: визуальный, аудиальный и кинестетический.

Люди по-разному воспринимают информацию, поступающую к ним из окружающего мира. Значит, и проявления любви будут восприниматься ими неодинаково.

Для кого-то важно, прежде всего, увидеть, рассмотреть, взглянуть. Это визуалы. Они лучше воспринимают и запоминают зрительную информацию. Чтобы разобраться в тексте, им недостаточно услышать его, а нужно обязательно взглянуть в книгу. Приблизительно 80 % взрослых людей являются визуалами. От визуалов чаще всего можно услышать: «смотреть», «видеть», «наблюдать», «картина», «точка зрения», «на мой взгляд» и т. п. Они больше ориентированы на внешний вид, с трудом запоминают словесные инструкции, усваивают необходимую информацию с помощью образов, имеют живую образную фантазию. Быстро осваивают навык чтения, читают легко, в хорошем темпе.

Ребенок-визуал ждет от родителей, прежде всего, добрых, нежных, искренних улыбок, восхищенных, счастливых, заботливых, сочувственных взглядов. Для него особенно важно, чтобы, общаясь с ним, родители соблюдали контакт глаз. Если ребенок обращается к маме или папе, а они, отвечая, не повернут к нему головы, то, скорее всего, Чаша Любви малыша не пополнится. Дети-визуалы очень чувствительны к родительской мимике, жестам, позе. Нахмуренные брови, гневный взгляд, пренебрежительные жесты – все это может произвести на них сильнейшее впечатление. Страхи визуально ориентированных детей – это какие-либо предметы, воображаемые образы. Они боятся темноты и лучшая защита для них – оставленная на ночь включенной лампочка. Родитель-визуал старается не выпускать из поля зрения свое дитя, замечает малейшие изменения в его мимике, позе, жестах, внешнем облике.

Для аудиалов важнее слышать. Это проявляется даже в их речи. Они часто употребляют слова: «говорить», «сказать», «произносить», «звучать», «громкий», «тихий», «ритм», «подобные речи» и т. д. Это разговорчивые люди, любящие оживленные дискуссии. Они быстро учат языки, легко усваивает услышанное. Читая, они часто шевелят губами, проговаривая про себя

прочитанные слова. Аудиалы тонко чувствуют музыку, обращают внимание на звуки природы: пение птиц, шелест листвы, шум морского прибоя. Ребенок-аудиал ждет от родителей ласковых, ободряющих, утешающих слов, подробных описаний его доблестных поступков. Дети-аудиалы особенно чувствительны к материнским и отцовским словам. Причем они обращают внимание не только на смысл сказанного, но и на громкость, темп и интонацию речи. Аудиально ориентированные дети часто бояться громких или непонятных звуков, слов. Услышанные от взрослых фразы они истолковывают по-своему и превращают их в источник трудных переживаний: страха, вины, обиды. Самый лучший способ успокоить аудиала – говорить с ним спокойным, уверенным, доброжелательным тоном. Родители-аудиалы много говорят со своими детьми, рассказывают, советуют, наставляют, выговаривают, упрекают.

Кинестетиков легко узнать по тому, что они совершают много движений, разговаривая, подходят близко к собеседнику, часто касаясь его, усиленно жестикулируют, в их речи часто встречаются слова «хватать», «чувствовать», «придерживаться», «трогательно». Большинство дошкольников и младших школьников являются именно кинестетиками. Чтобы сконцентрировать свое внимание на чем-либо, лучше запомнить информацию и глубоко разобраться в материале, им обязательно нужно потрогать, прикоснуться, делать, двигаться, изображать с помощью своего тела.

Так, малыши-кинестетики быстрее усвоят буквы и цифры, если будут сами превращаться в них. Представив букву «А», широко расставив ноги и удерживая между коленок гимнастическую палку, ребенок крепко-накрепко запомнит, как она пишется. Научившись читать, кинестетики водят пальцем по строчкам при чтении. У них потрясающая интуиция. Кинестетики с легкостью осваивают новые виды движений, велосипед, коньки, ролики, плавание, лыжи, мяч, вязание и вышивание – все им под силу. Если кинестетики чего-то боятся, то часто говорят: «Меня задел кто-то страшный!» или «Меня кто-то стукнул!». Им становится значительно спокойнее, если родители возьмут их за руку, или погладят по голове, или просто обнимут. Дети-кинестетики жаждут больше всего родительских добрых прикосновений. Для них это самое убедительное доказательство, что их любят. Родители-кинестетики часто тормошат, гладят, обнимают, целуют или, наоборот, шлепают, дергают, толкают своих детей. Им привычнее управлять ребенком не словами или взглядами, а действиями. Не позвать: «Иди сюда!», а притянуть за руку, не произнести: «Отдай

мальчику его машинку», а отобрать игрушку.

Если ребенок и родитель имеют разный тип восприятия, то это усложняет их отношения. Вот ребенок-кинестетик поссорился с друзьями, возвращается домой в слезах и с надеждой на родительскую поддержку и утешение. Родитель-аудиал, желая утешить малыша, долго-долго рассказывает ему, как надо общаться с товарищами, почему происходят ссоры, как правильно вести себя в такой ситуации. Информация, несомненно, полезная, но в данный момент вряд ли поможет ребенку так, как могло бы поддержать простое объятие.

Школа Любви

Часто трудности в общении родителей и детей создает психологическая неискушенность взрослых. Человек к тому моменту, когда становится родителем, уже приобретает значительный жизненный опыт. Но не у каждого судьба складывается так, чтобы он мог воспринимать, чувствовать и проявлять любовь. Чтобы этому научиться, нужно пройти особую школу, Школу Любви[9]. В этой школе нет специальных комнат и парт, но есть классы, экзамены, уроки и учителя.

Благодаря Школе Любви человек может приобрести качества, необходимые для родительства. Он вникнет во многие тонкости человеческих взаимоотношений, прочувствует особенности общения с людьми разного возраста, научится видеть в них явные и скрытые чувства и желания, узнает самого себя, овладеет умением раскрываться перед другим человеком, разовьет в себе новые качества. Пройдя Школу Любви, он станет более психологически искушенным. В Школе Любви есть несколько классов, или несколько ступеней. Но далеко не каждому удается пройти их все. Человек учится любить, последовательно усваивая все уроки каждой ступени. Окончив один класс, человек приобретает умения и навыки, которые пригодятся ему для учебы в следующем. Если не удалось поучиться в каком-то классе, вряд ли удастся успешно закончить следующий за ним.

Школа Любви – это не всякий жизненный опыт, который приобретает человек к моменту, когда становится матерью или отцом. Научиться любви можно лишь встретившись с нею, испытав на себе ее благотворное влияние, приобретя опыт жизни в любви. Несомненно, Школой Любви является семья, где, начиная с рождения, люди усваивают уроки любви. В семье могут быть разные отношения, но даже в самых неблагополучных семьях живет любовь. Иногда она спрятана под масками холодности, категоричности, властности, сдержанности, насмешливости. Иногда оборачивается ссорами, жестокостью, отчаянием. Но если есть семья, есть мама, папа, братья, сестры, бабушки, дедушки, всегда есть возможность учиться любви. Причем учатся здесь не только дети, но и взрослые. Просто у каждого свои задания. Здесь нет раз и навсегда определенных учителей и учеников. Все учатся у всех. Дети учатся у своих родителей, а родители – у детей. Братья – у сестер, внуки – у бабушек и дедушек, а те – у внуков. В этой школе осуществляется самый настоящий индивидуальный подход: для каждого свой учитель, свое задание, свой экзамен, своя

форма обучения. Есть теоретические и практические занятия. Теорию преподают через разговоры, объяснения, беседы, нотации. Практика осуществляется через демонстрацию того или иного поведения и попытки самостоятельных действий. Есть и оценки: пресловутые кнут и пряник, поощрение и наказание. Есть и экзамены: трудные жизненные ситуации, которые требуют проявить все освоенные умения и знания; изменившиеся условия жизни, которые, словно экзаменационные задания, призывают всех членов семьи использовать свои ресурсы.

В первый класс этой школы приходят все дети, рожденные на Земле. Родители, даря своему ребенку безусловную любовь, развивают его духовные качества: самоуважение, доверие, открытость, послушание, дисциплинированность. Каким бы ни был малыш, трусливый, плаксивый, некрасивый, нездоровый, для родителей он самый лучший, самый любимый. Самый важный урок первого класса Школы Любви – чувство собственного достоинства. Если ребенок знает наверняка, что им дорожат, то начинает и сам себя ценить, понимая, что достоин любви и уважения. Чувство собственного достоинства – прямой результат безусловной родительской любви.

Дети, выросшие в атмосфере неизменной родительской любви, приобретают не только глубокое чувство самоуважения, но и столь же глубокое чувство безопасности. Они уверены, что в любой ситуации их не бросят, выручат. С таким ощущением они без обид и зависти могут отложить удовольствие, чтобы помочь другим людям. Они точно знают: их не разлюбят и ничего не отберут.

Какую же любовь осваивают в первом классе Школы Любви? Конечно, любовь к родителям. Дети учатся любить родителей, просто отвечая им на проявления их любви. Мама, с нежностью глядя на сынишку, произносит: «Ах ты, мой милашка!» А недавно научившийся говорить малыш ей в ответ лепечет: «Это ты миаска!» И так во всем. Дети с неистощимой способностью к подражательству копируют поведение любящих родителей и таким образом учатся проявлять к ним любовь. Как умения читать, писать, считать, приобретенные в первом классе, становятся фундаментом дальнейшего обучения школьников, так любовь к родителям является основой остальных видов любви и влияет на все будущие отношения человека с людьми старше его или имеющими более высокий социальный статус: с учителями, преподавателями в вузе, более опытными коллегами, начальством. Если человек научился ценить заботу и внимание родителей, испытывать чувство благодарности к ним, уважать их опыт и точку зрения, то он соответственно будет

относиться и к учителю в школе, и к руководителю на работе. В первом же классе Школы Любви формируется и сыновнее или дочернее чувство, которое включает в себя уважение, благодарность, послушание, честность, открытость, заботливость, понимание дистанции между родителями, с одной стороны, и собой – с другой.

Еще один важный урок первого класса Школы Любви – это чувство почтения к родителям. Однажды, выступая перед родителями первоклассников, я произнесла фразу: «…научить детей почтению». Тут же слушатели зашумели, протестуя: «Дети даже слова такого не знают!» Действительно, сейчас не часто услышишь это слово на улицах или в СМИ. Где же, как ни в семье, ребенок должен услышать о почтении к родителям и увидеть наглядный пример почтительного отношения к близким? В словарях слово «почтение» определяется как глубокое уважение к человеку, как признание его достоинств. Но если говорить о почтении к родителям, то к глубокому уважению и признанию их достоинств следует прибавить верность. Родители наши могут быть разными, им могут быть присущи не только достоинства, но и слабости. Но родителей не выбирают. Они даны нам на всю жизнь. Сыновний или дочерний долг заключается в том, чтобы сохранить верность родителям, несмотря на их личные качества, их слова и поступки. Продолжать любить, уважать, почитать их, сберегая доброту, тепло и нежность отношений к ним. Этому научиться не просто. Как много взрослых людей, которые находятся в ссоре с матерью или отцом и негодуют при этом на своих детей, которые не проявляют уважения к ним самим. Своими отношениями к собственным родителям мы учим своих детей, как вести себя с нами.

Для сохранения верности родителям детям нужно научиться прощению, снисходительности, великодушию. Это тоже важнейшие уроки первого класса Школы Любви.

Итак…

№ класса: Первый класс Школы Любви.

Какой любви учится человек? Человек учится любви к родителям.

Уроки этого класса:

По отношению к самому себе

• самоуважение,

• дисциплинированность,

• чувство собственного достоинства,

• чувство безопасности

По отношению к родителям

• уважение их опыта и точки зрения,

• благодарность,
• честность,
• послушание,
• открытость,
• заботливость,
• понимание дистанции между собой и родителями,
• почтение,
• верность

Предлагаю вам посвятить некоторое время размышлениям о себе, о той Школе Любви, которую пришлось пройти вам и которую вы построили для своих детей. Честно ответьте самим себе на предложенные мной вопросы. Не старайтесь выглядеть хуже или лучше, чем вы есть на самом деле. Ведь сейчас никто не осудит и не похвалит вас. Важно понять, какие уроки вы вынесли из своей жизненной истории и какие – готовите для своих детей. Тогда возможно изменить их к лучшему, и от вас многое зависит. Желаю вам терпения, настойчивости и мужества на этом трудном пути!

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

(1-й класс Школы Любви)

В позиции ребенка…

• Можете ли вы вспомнить хотя бы несколько ситуаций из своего детства, когда остро почувствовали, как любят вас ваши родители?

• Есть ли другие люди, кроме родителей, в вашей семье, в любви которых вы были безусловно уверены?

• Можете назвать качества родителей, за которые вы их уважаете?

• В чем бы вы хотели походить на своих родителей?

• За что вы благодарны своим родителям?

Если вам вспомнятся счастливые ситуации детства, которые были освещены светом родительской любви, вам легче ответить на последующие вопросы и потому будьте к себе требовательнее: сформулируйте по 5–7 ответов на каждый вопрос.

Если же счастливые моменты никак не вспоминаются, не торопите себя, припомните все то доброе, что родители сделали для вас. Быть может, в детстве вам не показалось это значительным и нужным, но сейчас, когда вы стали взрослее, многое может быть оценено по-другому. Поблагодарите родителей за это, хотя бы внутренне.

В позиции родителя…

• Как вы проявляете свои чувства к ребенку?

• Является ли для вас ребенок безусловным приоритетом?

• Как вы передаете свою любовь ребенку в наказаниях, запретах, ограничениях, порицаниях?

• Как вы показываете свою любовь ребенку в трудных жизненных ситуациях, когда вам самим нужна поддержка?

• Как вы учите детей исполнять сыновний или дочерний долг?

Понаблюдайте, какие уроки любви получает ваш ребенок. Умеет ли он быть послушным и проявлять уважение к вам? Честен ли он перед вами? Откровенен ли с вами? Рассказывает ли о своих переживаниях и событиях своей детской жизни? Если на все вопросы вы ответили «Да», значит, ваш ребенок учится любить, и скорее всего первый класс Школы Любви им будет закончен успешно.

Но прежде всего, отношения братьев и сестер в семье начинаются с отношения к отцу и матери. Если дети любят, уважают и глубоко понимают своих родителей, то у них легче складываются братско-сестринские отношения. Во втором классе Школы Любви очень сложная и насыщенная программа. Находясь постоянно рядом, зная очень многое из жизни друг друга, братья и сестры приобретают навыки совместного жительства, без которых в дальнейшем очень трудно строить свою собственную семью. В спорах и конфликтах братья и сестры учатся отстаивать свои интересы и уступать, защищать себя и заботиться о другом, провозглашать свою точку зрения, быть может, отличную от мнения остальных, и внимательно слушать, убеждать и великодушно прощать, поддерживать чувство собственного достоинства и уважать свободу другого, проявлять инициативу и подчиняться. Браться и сестры, общаясь, развивают в себе такие умения: преодолевать чувства обиды, соперничества, ревности, зависти; терпимо относиться к слабостям и недостаткам друг друга; отказываться от своих интересов и удовольствий в пользу своих братьев и сестер. В братско-сестринском кругу человек приобретает навыки сотрудничества: быть лидером и подчиненным, заботиться не только о себе, но и обо всей своей команде, распределять обязанности в зависимости от возможностей каждого, своевременно помочь и поддержать, разделить с другими радость победы и горечь поражения. Получив такие навыки в детстве, человек становится ценным и полезным членом любого коллектива, в котором ему приходится работать.

Если же среди ответов встречаются отрицательные, то вам

и ребенку предстоит преодолевать возникающие препятствия и все же продолжать обучение. Читайте книгу дальше, и очень надеюсь, что вы найдете в ней нужные подсказки.

Что же представляет собой второй класс Школы Любви? Во второй класс попадают прежде всего те, у кого есть братья и сестры. В семье, в общении с братьями и сестрами ребенок проходит очередной этап социализации на фоне бережного руководства любящих родителей. Чтобы любить сестренку или братишку, нужно многому научиться. Конечно, лучше всего она осваивается в семье с несколькими детьми. Когда у ребенка есть и брат, и сестра, а еще лучше – братья, старший и младший, сестры, старшая и младшая. В таких условиях он научится взаимодействию с мальчиками и/или девочками и старше, и младше себя.

В общении с братьями или сестрами ребенок делает важный шаг к тому, чтобы однажды самому стать отцом или матерью. Старшие дети берут на себя часть родительских обязанностей по уходу за младшими. Сначала просто подать соску или пеленку, потом приглядеть за спящим, потом встретить из садика. Шаг за шагом приобретают они бесценный опыт любви к младшему, более слабому и беззащитному, более неумелому и зависимому. Став в будущем родителем, человек будет психологически готов к повседневному родительскому труду, и новорожденный малыш не будет казаться ему инопланетянином. Отсюда и умиротворенное спокойствие, и оптимистичная уверенность, и богатая интуиция в отношении собственного ребенка. В этом залог благополучного родительства.

Порядок рождения также вносит естественные различия в обстоятельства, в которых живут, развиваются и воспитываются младшие, средние и старшие дети. К старшим много требований, на них отражаются родительские амбиции. Старшие дети взрослеют раньше времени. Как только появляется маленький, они становятся взрослыми, независимо от того, исполнилось им два или тринадцать. Этот момент для многих детей становится слишком травматичным. Только что был единственным любимцем, который все время в центре внимания, заботы и любви. И вдруг все от тебя отворачиваются, и ты становишься никому не нужным. А все внимание взрослых переключается на какое-то крохотное существо, которое не умеет ни играть, ни ходить, ни говорить. Младшие дети надолго остаются баловнями, о них заботятся, их оберегают. Для матери и отца они на всю жизнь маленькие. Средние дети никогда не бывают единственным центром всеобщего внимания. Благодаря порядку

своего рождения они легко усваивают истину: ты не один в этом мире, тебе нужно делить порцию родительской любви со своим старшим братом или старшей сестрой. Да и это благодатное время скоро заканчивается, и на сцене появляется счастливый соперник за внимание родителей.

В каждой семье, где растут двое, трое или больше детей, малыши усваивают важный урок: у каждого в семье своя роль, свое место, и вести себя нужно в соответствии с этой ролью. Если ты старший, у тебя больше обязанностей, но и больше прав. Тебе и полы мыть, но погулять можно подольше. К старшему строже требования, но и разговаривают родители с ним больше. Сказывается опыт общения с первенцем до рождения маленького. Младшие обязаны слушаться старшего, зато у них всегда есть защита и опора брата или сестры. Это очень важный навык: согласовать свое поведение с той ролью, которую тебе приходиться играть в коллективе. Во взрослой жизни он пригодится и на работе, и в школе, и в семье. Всегда общая эмоциональная атмосфера зависит от того, насколько умело и адекватно каждый исполняет свою роль. Люди, не умеющие согласовывать свою роль и поведение, вызывают в коллективе напряженность, конфликт, сумятицу.

№ класса: Второй класс Школы Любви

Какой любви учится человек? Человек учится любви к своим братья и сестрам или к своим сверстникам.

Уроки этого класса:

По отношению к самому себе

• умение принимать на себя ответственность за другого, за команду в целом,

• трудолюбие,

• навык ухода за маленьким ребенком,

• умение согласовывать свою роль и поведение в коллективе,

• способность доверять

По отношению к братьям, сестрам или сверстникам

• принятие их индивидуального характера, своеобразия их потребностей и мнений,

• признание их достоинств и терпимость к их недостаткам,

• навыки сотрудничества

Люди, не имеющие братьев и сестер, получают ценный опыт второго класса Школы Любви среди друзей и подруг. Можно учиться любить своих сверстников, прощая им слабости, неудачи, промахи или неприятные черты. Учиться видеть в каждом человеке его достоинства, сильные стороны, нравственные установки и ценности.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

(2-й класс Школы Любви)

В позиции ребенка…

• Есть ли у вас братья и сестры?

• Были ли вы особенно дружны с двоюродными братьями и сестрами или другими родственниками, близкими вам по возрасту?

• Были ли у вас в начальной школе друзья или подруги, с которыми вас называли «не разлей водой»?

• Сохранились ли у вас до сих пор дружеские душевные отношения с братьями и сестрами?

• Часто ли встречаетесь с ними для совместной помощи родителям, решения проблем друг друга или общих праздников?

Если вы до сих пор дружны со своими братьями и сестрами, значит, вы успешно прошли второй класс Школы Любви, освоили его необходимые уроки и готовы к тому, чтобы помочь собственным детям в его прохождении. Кончено, это не означает, что вы безупречны как брат или сестра. Наверняка и вам есть чему поучиться. Спросите об этом у своих братьев и сестер. Их мнение в данном случае незаменимо.

Если же вы давно не поддерживаете отношения с ними, то стоит задуматься: что в себе вам стоит изменить. От чего отказаться и чему научиться. Помните, за конфликт всегда ответственны обе стороны.

Если вы единственный ребенок своих родителей, вспомните школьных друзей, по возможности встретьтесь с ними. Эта встреча поможет вам освежить ваш опыт прохождения второго класса Школы Любви.

В позиции родителя…

• Получает ли ваш ребенок опыт братско-сестринских отношений?

• Если в вашей семье несколько детей, осознаете ли вы преимущества такой семьи?

• Какого поведения вы придерживаетесь, если ваши дети ссорятся?

• Сравниваете ли вы достоинства и способности своих детей?

• Посвящаете ли вы время организации совместной деятельности детей, учите ли их работать в команде?

• Рассказываете ли своим детям о преимуществах их положения в семье?

Если в вашей семье один ребенок и вы хотите, чтоб он

благополучно освоил второй класс Школы Любви, позаботьтесь о том, чтобы у него были друзья. Знакомьтесь с ними, приглашайте их в гости, на семейные праздники, в семейные поездки. Разговаривайте о них с ребенком, называйте их сильные стороны, высказывайте свое отношение к ним.

Если у вас в семье несколько детей, воспользуйтесь великолепной возможностью учить их любить на собственном примере: уделяйте время ежедневно каждому ребенку по отдельности, не сравнивайте их, цените своеобразие каждого, подчеркивайте преимущества положения старшего, среднего или младшего ребенка в семье.

Следующий класс Школы учит любви супружеской. Если человек успешно завершил два предыдущих класса, то и отношения с противоположным полом строит на основе взаимопонимания, доверия, честности.

В третьем классе Школы Любви молодые супруги учатся преодолевать трудности развивающихся отношений. Какие бы конфликты, ссоры, недоразумения ни случились между ними, они сохраняют верность, заботятся друг о друге. Все трудности воспринимаются ими как возможность, с одной стороны, измениться самим, совершенствовать себя, и с другой – как способ лучше понять другого человека, выстроить с ним более счастливые отношения.

Для построения супружеских отношений как нельзя лучше подходит «золотое правило» Эрика Эриксона[10]: «Поступай по отношению к другому так, чтобы это могло придать новые силы ему и тебе». Если оба супруга действуют в соответствии с ним, то семья становится источником счастья, радости, взаимоподдержки, самосовершенствования и, конечно же, Школой истинной Любви. Научиться общению на таком уровне не так просто, но супружеские отношения – благодатная почва для его освоения.

Научившиеся любить понимают, что смысл супружеской любви совсем не в том, чтобы найти подходящую вторую половинку. Вряд ли под силу любому, самому активному человеку среди всего многомиллиардного населения Земли выискать возлюбленного, подходящего идеально. Скорее, смыл в том, чтобы меняться самому и вместе строить «пространство любви»[11], в котором, словно цветы в саду, смогут расти дети. Об этом древнерусская притча.

Истории. Лекарство от неверности

Древнерусская легенда про мудрую крестьянскую деву, княжеского сына и их любовь, могучую, как воды великой реки

Случилось так, что княжеский сын Петр тяжко заболел. Все тело его покрылось язвами и потому ни ходить, ни сидеть он не мог. Любое движение доставляло ему нестерпимую боль. Князь и княгиня всей душой переживали за сына и всюду искали искусных лекарей, которые могли бы излечить его от жестокой болезни. Прослышали они, что славится Рязанская земля лекарями, и послали туда своих приближенных. Те прознали, что живет в небольшом селе мудрая дева Хевронья[12], которая каждого, кто попросит, лечит травяными мазями да заговорами. Нашли ее да стали слезно просить вылечить княжича. Согласилась Хевронья, да только с условием, что тот женится на ней. Повозмущались княжеские послы над таким условием, да делать нечего: поехали в обратную дорогу князю все рассказывать. А князь с княгиней решили пообещать крестьянской девушке, что сын на ней женится, пусть лечит, а дальше, дескать, видно будет. Привезли Хевронью в княжеский терем, три недели не отходила Хевронья от княжича, все лечила мазями да молитвами, да и выходила наконец. Стала кожа у княжича гладкая да розовая, как у младенца. Князь с княгиней не стали держать своего слова, дескать, нельзя княжескому сыну на неровне жениться. Отправили они Хевронью домой, откупившись серебром. Да только мудрая дева нисколько не расстроилась: «Мое от меня никуда не уйдет».

Три месяца не отходила от Петра Хевронья, одолела все-таки болезнь. Князь да княгиня на этот раз поостереглись обманывать девушку – сыграли тихую свадебку, да только очень уж не мило им крестьянское сословие невестки. Подыскивали они для сына красавиц знатного рода, знакомили да наедине с ним оставляли. Да и сам-то Петр не прочь был, стеснялся он своей жены-крестьянки.

Прошло время, снова за Хевроньей княжеские послы прибыли. Оказывается, болезнь вновь вернулась к княжичу, да мучает его пуще прежнего. Опять послы слезно просят Хевронью вылечить его, да передают твердые княжеские обещания, что на этот раз свадьба непременно состоится.

Доходили слухи о разгульной жизни Петра и до Хевроньи. Вот однажды зовет она Петра на лодочке покататься. Сама села за весла и погребла на самую середину реки. Как добрались они до середины реки, попросила Хевронья Петра:

– Опусти правую руку в воду.

Опустил княжич правую руку в воду.

– Почувствуй, как прохлада ласкает твою ладонь.

Прислушайся, как журчит вода, огибая руку. Приглядись, как разными цветами переливается вода в реке.

Все сделал так Петр, как просила его жена.

– А теперь – продолжала Хевронья, – опусти левую руку. – Почувствуй, как прохлада ласкает эту твою ладонь. Прислушайся, как журчит вода, огибая руку. Приглядись, как разными цветами переливается вода в реке.

Петр выполнил все и вопрошающе посмотрел на Хевронью. Мудрая дева вздохнула и промолвила:

– Вот так и в жизни: что справа, то и слева.

Долгие годы прожили они в любви и верности. Ни при жизни, ни после смерти злая судьба и недобрые люди не смогли разлучить Петра и Хевронью.

№ класса: Третий класс Школы Любви.

Какой любви учится человек? Человек учится супружеской любви.

Уроки этого класса:

По отношению к самому себе

• умение дарить любимому самое дорогое, что у тебя есть, саму жизнь;

• умение самому отвечать за свою жизнь, не передавая ответственность супругу;

• умение видеть в семейных трудностях и конфликтах стимул к самоизменению, личностному росту

По отношению к избраннику

• умение принимать супруга таким, какой он есть;

• умение быть благодарным любимому за то, что он рядом, что он подарил тебе свою жизнь;

• умение делить ответственность с ним за существование своей семьи;

• умение строить взаимоотношения так, чтобы они содействовали личностному росту любимого человека

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

(3-й класс Школы Любви)

В позиции вроде бы взрослого

• Хотелось ли вам когда-нибудь переложить ответственность за какую-нибудь часть своей жизни на супруга или супругу?

• Были ли в вашей жизни такие моменты, когда вам казалось, что вам трудно, тяжело, а ваша вторая половина наслаждается

жизнью?

• Казалось вам когда-либо, что ваш вклад в общие семейные дела намного больше, чем вашего супруга или супруги?

• Приходилось ли вам когда-нибудь упрекать своего избранника или избранницу: «Ты никогда меня не слушаешь!» или «Ты на меня внимания не обращаешь!»?

• Приходили вам мысли, что вы достойны лучшего спутника или спутницы жизни?

• Сетовали вы когда-нибудь на судьбу: «За что же мне такие напасти?»

Если на некоторые из этих вопросов вы ответили утвердительно, значит, не все уроки третьего класса Школы Любви вами освоены. Значит, до сих пор вы видите в своем избраннике или избраннице не взрослого, равного вам человека, а некую родительскую фигуру. И ждете от нее всего того, чего недодали вам ваши отец и мать. И все обиды, доставшиеся вам от родителей, вы адресуете супругу или супруге. Похоже, что все еще вы, как маленький ребенок, ждете любви от своей второй половины, для вас важнее получать любовь, а не дарить ее.

Осваивая уроки супружеской любви, вы взрослеете, а значит, становитесь более зрелыми и мудрыми родителями.

В позиции родителя

• Считаете ли вы, что ваши супружеские отношения оказывают влияние на развитие личности ребенка?

• Случается ли так, что вы вовлекаете в решение проблем ваших супружеских отношений ребенка?

• Посвящаете ли вы ребенка в свое неприятие поведения супруга или супруги?

• Позволяете ли вы себе оскорбительные высказывания в адрес супруга или супруги и их родителей?

• Говорили ли вы когда-нибудь ребенку: «Малыш, это наши взрослые отношения, не беспокойся об этом, тебя мы любим и несмотря ни на что всегда будем рядом»?

• Ставили ли вы когда-нибудь своего ребенка в ситуацию выбора: кого ему предпочесть – мать или отца?

С момента появления в семье детей отношения между супругами могут стать эмоционально более близкими и глубокими. Молодые родители открываются друг другу с новой стороны. В одно мгновенье, становясь несравненно взрослее, они проявляют те грани личности, которые ранее, возможно, были скрыты.

Воспитывая ребенка, очень важно не терять своей взрослой позиции, позиции отца или матери. Конечно, это не касается веселых моментов игры или увлекательного отдыха с ребенком.

В эти минуты внутренний ребенок родителя вполне может разыграться. Другое дело – трудные жизненные ситуации: конфликты между родителями, болезни и смерти, потеря работы или что-то подобное. В таких случаях родителям нельзя забывать о своем родительском долге: быть сильнее, умнее, мудрее, опытнее, чем их дети.

Высший класс Школы Любви – любовь родительская. Родительская любовь – вершина человеческой любви. Именно с нее начинается полноценная человеческая жизнь. Она наполнена духом самопожертвования и бескорыстия. Чтобы понять, что требует от человека родительская любовь, нужно знать Закон Включения Любви[13]. Этот закон гласит: чтобы достичь какой-либо высоты любви, нужно пройти все предыдущие ступеньки. Не умея любить братьев и сестер, труднее построить супружеские отношения. Не научившись любить родителей, сложно искренне полюбить собственных детей. Проходя каждую ступеньку, человек овладевает качествами, необходимыми для любви следующей высоты. Так, отношения братьев и сестер включают в себя любовь к родителям: любящий брат, прежде всего, хороший сын своих родителей. Затем супружеская любовь включает в себя качества любви к родителям, качества отношений брата и сестры или дружбы. В конце концов, родительская любовь вбирает в себя качества всех предыдущих ступеней. Чтобы стать хорошим родителем, нужно вначале быть хорошими дочерью и сыном, сестрой и братом, женой и мужем.

№ класса: Высший[14] класс Школы Любви.

Какой любви учится человек? Человек учится родительской любви.

Уроки этого класса:

По отношению к самому себе

• умение дарить ребенку самое дорогое, что у тебя есть, саму жизнь;

• умение видеть в трудностях и конфликтах воспитания стимул к самоизменению, личностному росту;

• умение видеть в недостатках ребенка задачи собственного развития;

• способность всю жизнь оставаться для ребенка достойным примером;

• стойкость, мужество и терпение в предоставлении права ребенку совершать ошибки, очевидные для нас

По отношению к ребенку

• умение с радостью принимать ребенка таким, какой он есть;

• способность видеть в нем автономного независимого человека со своим чувствами, потребностями, устремлениями;

• умение передавать свой жизненный опыт и добытые знания так, чтобы ребенок принимал его осмысленно, выбирая то, что считает для себя важным;

• искусство донести ребенку свою родительскую любовь в ситуациях согласия с ним и ситуациях противостояния

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

В позиции вроде бы взрослого

• Вы обижаетесь на своего ребенка, полагая, что он не ценит того, что вы для него делаете?

• Вы боитесь, что ваш ребенок перестанет вас любить?

• Бывает ли, что вам кажется, будто вашего ребенка незаслуженно обижают или несправедливо оценивают?

Если на некоторые из этих вопросов вы ответили утвердительно, то, вероятно, вы частенько находитесь не в позиции взрослого человека, а в позиции маленького ребенка, то есть живете жизнью своего сына или дочки.

Воспитывая ребенка, очень важно не терять своей взрослой позиции, позиции отца или матери. Конечно, это не касается веселых моментов игры или увлекательного отдыха с ребенком. В эти минуты внутренний ребенок родителя вполне может разыграться. Другое дело – трудные жизненные ситуации, конфликты ребенка со сверстниками, неудачи в спорте, учебе или что-то подобное. В таких случаях родителям нельзя забывать о своем родительском долге: быть сильнее, умнее, мудрее, опытнее, чем их дети.

В позиции родителя

• Бывало ли так, что вы что-либо запрещали ребенку, а потом под натиском его просьб все-таки разрешали?

• Случалось ли вам делать за ребенка то, что он должен был сделать сам?

• Когда-нибудь вы забывали об обещании, данном ребенку?

Наверное, любой родитель хотя бы раз попадал в такую ситуацию. Это говорит только об одном: мы все учимся быть родителями, и процесс этот бесконечен настолько, насколько бесконечна наша жизнь. Идеальных родителей не бывает, но стремление к идеальному родительству делает жизнь полнее, интереснее, осмысленнее, насыщеннее и счастливее.

Качество нашей родительской любви во многом зависит

от нашего детства. Модели поведения, впитанные нами с молоком матери и усвоенные с детства, проявляются в нашем отношении к детям. Мы, не задумываясь, говорим им те слова, которые слышали в детстве, мы смотрим на них взглядом, который видели у своих родителей, мы неосознанно ведем себя с детьми так, как поступали наши отец и мать.

Поэтому в этой книге, посвященной любви родительской, я так часто обращаюсь к вашему детству, дорогие читатели. Чем больше вы будете понимать и знать свое детство, тем мудрее проявите себя как родители. Говорят, мы всю жизнь решаем проблемы, приобретенные в детстве. Ну что ж, чем четче мы сможем сформулировать проблемы, тем легче их будет решить. К тому же есть шанс обеспечить более продвинутый жизненный старт детям.

Глава 5. Любовь мамина, любовь папина

• Как рождается материнская и отцовская любовь?

• Какую любовь ждет ребенок от мамы и папы?

• Каковы обязанности мужа во время беременности жены?

• Должен ли хороший отец быть хорошим профессионалом?

• Может ли мама быть не только мамой?

Начало родительской любви

Родительская любовь нужна каждому ребенку подобно воздуху. Купаясь в любви и наслаждаясь ею, маленький человечек развивается наиболее полноценно. В одинаковой мере малышу, а потом подростку, а затем и взрослеющему ребенку, нужна любовь и матери, и отца. Природа мудро распорядилась, давая каждому человеку двух родителей, две разных индивидуальности, представителей разных полов. Мать – чуткая, мягкая, нежная, обволакивающая, принимающая, отец – твердый, категоричный, независимый, отважный, уверенный, великодушный. Таинство зачатия неразрывно соединяет мужчину и женщину, в одно мгновение и пожизненно превращая их в отца и мать, переплетая не только их судьбы, но и их родовые истории в единую линию будущей жизни ребенка.

Знаменитый американский философ, социолог, основатель гуманистического психоанализа Эрих Фромм выделил отцовский и материнский подходы к детям как два принципиально разных типа любви. Отцовская любовь требовательна, она стремится к справедливости, к тому, чтобы любить ребенка в соответствии с его заслугами. Материнская любовь слепа и не знает справедливости. Мать любит ребенка только за то, что он существует, за то, что он ее ребенок. Она не требует никаких заслуг: красивый или урод, умный или бестолковый, трудяга или лентяй – все в равной мере достойны материнской любви.

Такое описание материнской и отцовской любви относится, скорее, к идеальным отношениям. В конкретных семьях отношения отцов и матерей к своим детям могут лишь приближаться к тому или иному типу. По Э. Фромму, отцовская и материнская любовь – это два полюса, между которыми располагаются чувства реальных людей. Любой человек для нормального развития нуждается и в материнской, и в отцовской любви. Каждому необходима справедливая оценка его достоинств, его достижений и неудач, но с другой стороны, также важны безусловное принятие и понимание.

Похоже, что любовь бесконечна, и ее истоки теряются в глубине веков. Материнская любовь берет свое начало в детской любви к своим родителям, в любви к самому себе, любви к жизни. Маленькая девочка взрослеет и вместе с ней растет ее любовь. Каждое мгновение жизни эта любовь обогащается радостями, нежностью, терпением, великодушием, которые дарят девочке близкие люди, и искажается от обид, раздражения, скорби, которые она переживает.

Для папы опыт его детской любви, конечно, тоже важен. Его отцовская любовь просвечивает уже в отношении к женщине, к матери его будущего ребенка. По тому, как он относится к своей любимой, можно предсказать, каким он будет отцом.

Но, к сожалению, во многих современных мамах и папах их родительская любовь как будто спит. Любовь в них задавлена заботами «о хлебе насущном», честолюбивыми карьерными устремлениями или обидами на своих родителей. Бывает, что материнская любовь не просыпается даже тогда, когда маленький человечек брыкается в мамином животике. Молодая женщина настолько далека от материнской позиции, что не может представить, что вынашивает настоящего человека. «Что он там может чувствовать?» – заявляет она. И никакие слова не убедят ее, что младенец в утробе может сосать палец, когда мама напряжена, и улыбаться, когда маме хорошо. Разбудить ее материнское чувство невозможно словами. Только забота и нежность ее близких может сотворить чудо пробуждения любви. Почувствовав личную защищенность и признание своей женственности, молодая женщина позволит расцвести в своей душе цветку материнства.

Для молодого отца знаковым событием может стать тот момент, когда он впервые возьмет на руки голенького младенца. В эту минуту он одновременно ощутит и хрупкость маленького тельца, и свою взрослую силу. Может, другими глазами увидит свои огромные руки, которые несоизмеримо велики по сравнению с малышом.

Для ребенка родительская любовь ощущается с момента возникновения чувства между мужчиной и женщиной. Я безоговорочно верю, что души неродившихся детей наблюдают за земной жизнью своих родителей и, конечно, чувствуют, думают они о своих малышах или нет.

Начнем наше рассмотрение с зачатия. Этот поистине великий момент является стартом новой жизни, и, как от всякого старта, от него многое зависит. Можно выделить три фактора, определяющие его успешность:

• осознанность (понимание возможности рождения ребенка, который неразрывно свяжет родителей в единый узел и станет существенно предопределять их судьбы);

• желанность ребенка (желание обоими партнерами иметь совместного ребенка, каким бы он ни родился, и проектирование для него долгой счастливой жизни);

• любовь между будущими родителями.

В период вынашивания ребенка кажется, что малышу нужна только мама. Ее тело служит ребеночку уютной колыбелькой,

он надежно защищен и обеспечен питанием. И главное, мама всегда рядом!

Истории. Отпуск от отцовства

Маленький эпизод путешествия, ставший шагом вперед в осознании роли отца еще не рожденного ребенка

Как-то, путешествуя в поезде, я оказалась в одном купе с двумя молодыми людьми, отправляющимися в Москву в командировку. Оба были люди женатые, но детьми еще не обзавелись. Правда, у одного, у Валерия, прибавление в семействе уже ожидалось, жена была беременна. Дел в Москве у молодых людей было немного, а потому они надеялись весело провести время.

– Я сам в командировку напросился. Надо успевать гулять да веселиться, пока еще никто не родился, а то потом пойдут пеленки, распашонки, ночи бессонные, замучаешься, – со смешком рассказывал Валерий.

Спрашиваю:

– Как же ты молодую жену оставил, да еще в положении?

– А что от меня сейчас зависит? Я уж свое дело сделал! – хохотнул парень.

Комментарий психолога

Оказывается, эти молодые ребята совершенно уверены, что роль отцов начинается с того момента, когда сына надо учить водить автомобиль. Рассказываю им о трех секретах успешной беременности и вижу, как неизвестная дотоле информация прямо ошарашивает их. Притихшие и посерьезневшие, они некоторое время сидят в тишине. Вдруг Валерий растеряно произносит: «Что же теперь, на стоп-кран жать и домой возвращаться?»

С удовольствием поделюсь с вами, дорогие читатели, упомянутыми тремя секретами, вдруг и для вас эта информация была до сих пор скрыта.

ТРИ СЕКРЕТА УСПЕШНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ,

или

КАК ПРОЯВЛЯТЬ ЛЮБОВЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

(Предупреждаю, эти три секрета – необходимые, но недостаточные для полноценного вынашивания ребенка. Ищите более полное описание условий успешной беременности в специальной литературе.)

1. *Любовь, сфокусированная на ребенке.* Любовь нужна ребенку и от матери, и от отца, и от всех близких к нему лиц. Материнская любовь в этом случае проявляется через заботу о своем физическом и психологическом состоянии. Полноценное питание и отдых матери – это и есть одно из проявлений любви к не рожденному еще малышу. Про психологическое состояние беременной женщины иногда забывает и сама женщина, и ее близкие. То, что психологическое состояние матери влияет на самочувствие ребенка и даже на его дальнейшее развитие, известно с древнейших времен разным народам. Расхожее мнение о том, что беременная женщина должна как можно больше смотреть на все красивое и слушать благозвучную музыку, имеет научное обоснование. Современные исследования подтверждают и то, что негативные переживания беременной передаются плоду. Существуют даже фотографии внутриутробного младенца, сосущего палец, в то время когда мама испытывает сильное волнение.

Известен случай, когда с виду здоровый ребенок, рожденный семнадцатилетней матерью, умер через 21 час после рождения из-за кровавой рвоты. Вскрытие выявило у него три язвы пищеварительного тракта. Позднее было установлено, что во время беременности женщина переживала сильнейший стресс: родители заставили ее выйти замуж за отца ребенка, который оказался алкоголиком и часто избивал ее. Даже после возвращения к родителям муж постоянно пытался с помощью угроз и кулаков вернуть жену. Негативные переживания матери не только передались ребенку, но и отразились на его соматическом здоровье.

Экспериментально доказано, что продолжительный стресс во время беременности увеличивает риск преждевременных, долгих или трудных родов. Во время эмоциональных стрессов плод начинает быстрее двигаться, как бы выражая недовольство поведением и самочувствием матери. Но если женщина хочет проявить любовь к крохотному существу внутри себя, то она ставит перед собой цель: заботиться о своем психологическом состоянии и постоянно поддерживать его в ровности, спокойствии, радости.

2. *Любовь, сфокусированная на матери.* Для женщины любовь к самой себе в этот период проявляется, прежде всего, в отношении к своей беременности. Относится ли она

к беременности как к болезни, игнорирует или наслаждается своим девятимесячным состоянием? Иногда женщины переживают, что беременность испортит ее внешность настолько, что мужчина перестанет ее любить. Этот страх приводит к негативному отношению к своей беременности и, как следствие, к ребенку. Профилактикой такого страха может стать внимательное ухаживающее отношение мужчины. Комплименты, знаки внимания нужны беременной женщине не меньше защиты и заботы.

Кроме переживаний относительно своих физиологических метаморфоз, женщине приходится испытывать множество новых ощущений. Она должна свыкнуться с изменениями своей внешности, научиться реагировать на отношение окружающих. Одним беременность приносит чувство собственной исключительности, другие чувствуют отдаление от старых друзей, у третьих возрастает потребность в защите. У некоторых женщин беременность вызывает мучительное состояние сомнения и неуверенности: то им кажется, что они не смогут продолжать карьеру после родов, то опасаются, что не смогут стать хорошей матерью, то боятся рождения неполноценного ребенка. Они могут с нетерпением ждать рождения малыша, а через минуту раздражаться, что придется тратить время на уход за ним[15]. В состоянии непрекращающихся метаний женщине лучше всего может помочь мужчина.

Мужчина и женщина, объединенные зачатием ребенка, образуют новую биологическую и социальную единицу – пару. Это объединение предполагает новые формы жизнедеятельности, более эффективные в смысле выживания, выносливости и с более богатыми возможностями развития. Только пара способна воспроизводить на свет человеческое существо. Пара предоставляет мужчине и женщине большие возможности для саморазвития и самореализации. Пара увеличивает способности партнеров. Общие способности пары образуются не просто сложением способностей мужчины и женщины, а увеличением этой суммы в К раз, где К – некий увеличивающий коэффициент, индивидуальный для каждой пары и зависящий от отношений внутри пары, от отношений с прародительскими семьями, от уровня развития партнеров.

Говоря так возвышенно, пафосно о паре, я представляю себе невидимого оппонента, возражающего мне: «А как же множество семей, которые не могут жить вместе, которые причиняют вред друг другу?» На это у меня существует ответ: образование пары и поддерживание ее жизнедеятельности не только предоставляет мужчине и женщине дополнительные возможности, но и требует

от партнеров постоянного дополнительного вложения сил, более высокого уровня развития и наличия определенных способностей, а именно: *умения любить*.

Беременность женщины будет протекать более благополучно, если в ней будет участвовать мужчина, отец ребенка. От него требуется выполнение не только привычных мужских обязанностей: защитить, обеспечить материально, но и множество повседневных мелких забот, которые очень часто мужчины вовсе не принимают во внимание. Приободрить, назвать ласковым именем, сделать комплимент, помочь одеться и т. д.

Истории. Ирушка-ватрушка

Одна семейная консультация, которая позволила познакомиться с нежными супружескими отношениями

Ирина и Игорь пришли ко мне на консультацию, когда их семье исполнилось три года. У них уже подросла дочка, которую они оба безумно любили. Но именно она и стала в последнее время яблоком раздора. Ирина жаловалась:

– Он позволяет дочке все абсолютно, ни разу ее не наказал. Как можно таким образом ее научить чему-нибудь?! Конечно, так можно быть хорошим папочкой, ничего не требуя! А все режимные моменты на мне! Вот и получается, что мама – злюка, а папа – хороший!

Выяснилось, что Игорь – ласковый, внимательный, любящий отец, много времени проводит с дочкой. А Ирина с тоской вспоминает время своей беременности, когда он проявлял столько же внимание к ней:

– Он такой внимательный был. Называл меня так ласково Ирушка-ватрушка, туфельки мне застегивал, чтобы я не нагибалась…

Комментарий психолога

Семья Игоря и Ирины переживала естественный кризис своего развития. Они учатся быть родителями и супругами. Беседа с ними обнаружила большой потенциал этой пары, который, скорее всего, поможет им выйти с честью из кризиса более мудрыми, более терпимыми и более счастливыми. И потенциал этот – их любовь, которая так явно проявилась во время беременности Ирины.

В паре у мужчины и женщины появляются дополнительные обязанности, которых не могло быть, когда они жили

по отдельности. Одна из мужских обязанностей – это поддержание эмоциональной стабильности в семье. Только мужчине, благодаря его природной устойчивости к внешним изменениям, под силу справиться с этой труднейшей задачей. Женщины же слишком чутки, отзывчивы и изменчивы, чтобы сохранять спокойствие при эмоциональных нагрузках. Любовь мужчины к беременной женщине будет выражаться, кроме всего прочего, в сохранении спокойной позитивной атмосферы дома, а для этого ему нужно проявить свою выдержку, терпимость, снисходительность, юмор, находчивость и множество других истинно мужских качеств.

3. *Любовь, сфокусированная на отношениях мужчины и женщины.* Отношения между партнерами также оказывают влияние на развитие ребенка, поэтому во время беременности им необходимо уделять внимание. Поддержание любви в паре требует времени, сил и способностей. Я уже отметила полезные для этой цели действия, которые может совершить мужчина: защита от трудностей, материальное обеспечение, забота, внимание, ухаживание, эмоциональная стабильность, позитивный настрой. Все это будет проявлением любви к женщине, которая непременно отразится на вынашиваемом ребенке. Но нужно ли женщине во время беременности отвлекать свое внимание от малыша и переключать его на мужчину? Не повредит ли это ее беременности? А если полностью окунуться в свое состояние, не испортит ли это отношения с партнером?

От женщины в этом случае требуется не слишком много: видеть все то положительное, что делает мужчина, и выражать благодарность за это.

Одной из дополнительных обязанностей женщины, которую она получает в паре, является забота о самооценке мужчины. Для него жизненно необходимо позитивное представление о себе. Наш агрессивный мир далеко не безопасен для психики взрослых мужчин: стрессы информационные, эмоциональные, коммуникативные. Во время беременности женщины отцы испытывают дополнительные переживания: волнение, гордость, беспокойство по поводу предстоящих изменений своего образа жизни и отношений с женой. Некоторые отцы чувствуют себя лишними и опасаются, что ребенок займет их место в сердце любимой. Добавьте к этому повышенное чувство ответственности, зависть к женщине как главному человеку, от которого зависит появление на свет нового крохотного существа, тревогу по поводу возможности обеспечить увеличившуюся семью и собственной способности воспитывать ребенка – и вы получите представление о величине эмоциональной нагрузки, легшей на плечи

мужчины[16].

Но возможности пары позволяют оказывать поддержку каждому партнеру, для этого нужны только соответствующие действия. Так, соответствующими действиями женщины в этом случае станет проявление искренней благодарности по отношению к мужчине. «За что же мне его благодарить?» – часто обиженно восклицают женщины. Обида возникает скорее всего тогда, когда беременная сама не рада своему интересному положению, когда сама не считает его счастьем и чудом в своей жизни. А благодарить есть за что. За то, что мужчина сохранил себя и свою способность к отцовству до встречи с женщиной, несмотря на опасный и агрессивный мир, окружающий их. За то, что сберег и развил те качества, благодаря которым женщина обратила на него внимание и доверилась ему. За то, что подарил себя, весь опыт своей предыдущей жизни будущему человеку, своему ребенку. Благодарность женщины к мужчине возвышает не только мужчину, но и саму женщину, и отношения в паре.

Мужчина и женщина: кто больше нужен младенцу?

Но вот малыш появился на свет, и теперь проявлять любовь можно непосредственно к нему. Какую же любовь жаждет младенец от матери и от отца? Этот вопрос интересовал многих ученых, и потому проведены многочисленные исследования, посвященные младенческому (от рождения до года) периоду. Новорожденный малыш жаждет встречи со своей матерью. Он узнает ее по неповторимому, только ей принадлежащему запаху. Отношения с ней являются идеальными для полноценного развития младенца. Любящая мать отличается чуткостью и отзывчивостью. Она быстро реагирует на запросы малыша, выраженные через крик, гримасы, лепетанье и плач. Она ласкова и нежна в общении с ребенком, часто берет его на руки, обнимает, целует, много разговаривает и играет с ним в младенческие игры. Между любящей матерью и младенцем устанавливается особая связь, которая помогает им понимать друг друга настолько, чтобы по выражению лица или по голосу узнавать, пришло ли время кушать, спать или играть. Вывод, который позволяют сделать научные исследования, такой: «Ребенок отвечает на истинную любовь и заботу матери ответной любовью. Дети, которых любят, лучше развиваются».

Сейчас все больше отцов принимают участие в уходе за младенцами. Оказалось, что они, так же как и матери, способны обеспечить полноценный уход за ребенком, могут купать, пеленать, кормить и качать не хуже матерей. Отцы могут даже так же чутко улавливать сигналы малышей и правильно их расшифровывать. Установлено, что у отцов, которые много времени посвящают заботам о младенцах, в дальнейшем складываются прочные отношения с ними, и детям это приносит большую пользу[17]. Данные многих исследований говорят о том, что отцы, державшие ребенка на руках сразу после рождения, в дальнейшем продолжали больше играть со своими подрастающими детьми и заботиться о них.

Истории. Трое в лодке

История про молодых людей, набирающихся родительского опыта и мудрости

Сергей открыл дверь и с порога крикнул:

– Мила, собирайся! Едем с ребятами в лагерь, готовить

территорию к началу смены. Там река, пляж шикарный, песок, сосны. Красота!

Мила выбежала в коридор, запахивая на ходу халатик:

– Тише, тише, Любашка спит. А когда едем?

– Да прямо сейчас. Макс должен на машине подъехать. Лишнего ничего не бери, кормежка там общественная. Возьмем палатку, Любашкины вещички да овощей прикупим по дороге.

«Хорошо, что Любашка уже готовая спит в коляске», – подумала Мила, собрала в хвост свои роскошные с рыжинкой волосы и пошла складывать вещи. Она знала, что собираться надо как можно быстрее: Сергей был нетерпелив. Но все же, как она ни старалась, оказалось, что она еще совсем не готова, а Сергей уже погрузил палатку с коляской, и Любашка забавно лопотала, сидя у него на шее.

– Вечно ты копаешься, – бросил он Миле, не оборачиваясь, когда она грузила в багажник мешки со сменкой для дочки, горшком, баночками с детским питанием и прочим барахлом. Он торопливо передал ей на руки Любашку и обратился к другу:

– Макс, поехали!

Сергей был очень рад, что вырвался из однообразия городской жизни. Его друзья организовали палаточный лагерь для подростков. Одна смена уже прошла, и теперь нужно прибрать в лагере, убрать мусор и приготовиться к новой смене. Их с Милой позвали помочь с уборкой и заодно отдохнуть, покупаться, позагорать да еще есть возможность на байдарке походить. Славно!

Не прошло и часа, как они прибыли на место. Высокий берег реки, сосны в солнечном свете, горячий песок – все вызывало восторг и блаженство. Мила выгрузила многочисленные мешки с вещами и попросила:

– Сереж, поставь сразу палатку, Любашку потом там спать положим.

– Так, с палаткой решай сама, – строго произнес Сергей. – В прошлый раз я выбрал место для палатки, так ты только и делала, что меня критиковала. Сегодня выбирай сама. Найдешь подходящее место, брось туда палатку. Я потом приду и поставлю. А сейчас мне надо на стадион, с ребятами столбы ставить.

Мила послушно кивнула, но за палаткой зайти не успела: Любашка поползла по полянке прямо к обрыву. Догнав малышку, Мила взяла ее на ручки и отправилась показывать дочке лагерь. Скоро дежурные стали кричать на обед, но тут Любаша запросилась на горшок. Дело серьезное, откладыванию не подлежит. Мила с малышкой задержалась, а когда пришла

обедать, Сережа ей растерянно пробормотал:

– А еда-то вся кончилась. Я сейчас последнюю порцию съел.

Мила вздохнула и побрела к своим вещам: «Хорошо, закупили огурцов, помидоров да печенья, можно перекусить. Голодной не останусь».

Уставшая и голодная Любашка закапризничала. Ее тоже кормить надо да спать укладывать. Мила прямо не знала, за что хвататься. Ее мучения заметила пожилая воспитательница из лагеря, полная и веселая Галина Петровна:

– Кто это обижает нашу принцессу? Давай, милая, мне баночку с питанием, покормлю твою красавицу, а ты пока сама перекуси, замучилась здесь поди.

В самый разгар обеда появляется возбужденный Сергей:

– Скорей собирайтесь. Идем на байдарке!

– Да как же? – Взмолилась Галина Петровна. – Ребеночку покушать надо да баиньки.

– Ой, Галина Петровна! Так хочется на байдарке походить! Я с прошлого года в байдарку не садилась. А пройти в двухместке вдвоем с Сережей – это ж мечта!

– Да иди, иди, милая. Покормлю, потом спать уложу твою красавицу. Идите, катайтесь, ваше дело молодое.

Мила уже было рванула к реке, как раздался дикий вопль:

– Мама-а-а-а!

Любашка буквально выпрыгивала из рук Галины Петровны, истошно кричала и протягивала свои маленькие ручки к маме. Милино сердце не выдержало:

– Ладно, Галина Петровна, сама покормлю. Сереж, подождешь немного?

– Ну, давай, скорей корми, а спать пусть без тебя укладываются.

Тут все одновременно, не сговариваясь, посмотрели на то место, где должна была стоять палатка. Сиротливо лежащая на траве кучка вещей вызвала оцепенение, все трое молча смотрели на нее, не в силах оторвать взгляда. Первой не выдержала Галина Петровна:

– Как же маленькой спать-то на солнышке?

– Сейчас поставим, – засуетилась Мила, бросаясь доставать палатку из чехла.

– Говорил же, достань, выбери, куда поставить, – Сергей, ворча, нехотя взялся помогать жене. Но тут случилось то, чего никто не ожидал. Оказалось, что палатка сырая, она не была высушена с прошлых выходных. Ставить ее сейчас нельзя, надо сушить!

– С вами каши не сваришь! – вспыхнул Сергей и сердито

зашагал к реке.

Через полчаса они сидели в байдарке, вода весело журчала за бортом, Любашка уютно устроилась в «кенгурушке» у Милы.

Когда уже совсем стемнело, а дочка мирно спала в палатке, Мила с Галиной Петровной вели неторопливый разговор:

– Трудно тебе, милая, все сама да сама.

– Да нет, Сережа хороший, просто он не знает, что с ребенком столько хлопот.

– Откуда же ему узнать, если ты ни о чем его не просишь?

– Не люблю я просить, легче самой сделать.

– На себя все взвалишь, ему не в чем себя и свою любовь проявить будет.

– Я об этом как-то не подумала.

– А ты думай, думай, милая. И учи Сережу понемногу: чем и как тебе помогать. Ему еще предстоит научиться быть отцом. Сама же говоришь, родители его давно развелись, откуда мальчишечке знать, как отцы себя ведут?

Комментарий психолога

Трудности во взаимодействии с ребенком чаще возникают у мужчин, не имевших в детстве примера отцовского поведения. Если у мальчика не было отца, у него не формируется модель отцовского поведения. По меткому выражению А. И. Захарова, они «не были сыном отца, а теперь не стали отцом сына»[18]. *Поэтому, став отцами, они испытывают растерянность, раздражение, желание изолироваться от воспитания ребенка.*

Отцы и сыновья

Лишенные в детстве достаточного общения с отцом, мальчики либо усваивают «женский» тип поведения, либо создают искаженное представление о мужском поведении как агрессивно противостоящем женщинам и женскому поведению, в этом случае они не воспринимают всего того, что пытается им привить мать. Выросшие без отцов мальчики оказываются менее целеустремленны, не чувствуют себя в достаточной безопасности, менее инициативны и уравновешенны, у них труднее развивается способность сочувствовать, управлять своим поведением. Им в дальнейшем труднее выполнять свои отцовские обязанности.

Если мужчина, несмотря на собственную трудную судьбу, хочет стать полноценным отцом, то он должен твердо знать, что это возможно. Только требуется больше времени и сил посвящать воспитанию. Кстати, совершенствовать свои отцовские умения не помешает любому мужчине, ведь совершенствованию нет предела.

Первое, что нужно ребенку в любом возрасте от отца – это чтобы он был, и не где-нибудь там, далеко, а очень близко, рядышком, каждый день. Второй важный момент – это авторитет отца в семье. В-третьих, эмоциональная поддержка отцом матери существенна для установления позитивных начальных отношений с ребенком. И наконец, четвертое: уделять время сыну или дочери, играть с ними в разные игры и быть готовым передать им свои знания и опыт.

Отец и мать важны для подрастающего ребенка как модель поведения в будущем. У каждого из них своя, специфическая роль. Для мужчины она состоит в том, чтобы быть мужем, отцом, образцом мужского поведения в самых разных ситуациях. Сыновей он учит тому, как относиться к жизни по-мужски, как действовать, говорить, принимать решения, относиться к работе, друзьям, семье. Учиться быть мужчиной мальчику не сложно: если с ним рядом живет отец, достаточно просто подражать ему. Если же семья неполная, мальчику многого не достает, потому что матери может подражать только дочь.

Истории. Ромео из третьего «А»

История про младшего школьника, выросшего без отца

Младших школьников приводят ко мне на консультацию мамы. Ромка нашел меня сам. Он зашел в комнату, по-деловому

уселся в кресло, серьезно произнес:

– Я к вам на консультацию.

Не выдав своего удивления, спокойно произношу:

– Слушаю тебя.

Немного поерзав в кресле, мальчик начинает медленно, по-взрослому рассказывать:

– У нас в классе девочка есть. Красивая, веселая, умная и добрая. Она мне давно нравится. Я ей уже сказал об этом. И оказалось, что и я ей тоже нравлюсь. Я хочу вас спросить: а что же теперь делать дальше?

Я внутренне умилилась такому вопросу, подумалось: есть ли у Ромки отец? Оказалось, отца он даже не знал. Да и маму видел не часто. Живет у бабушки. Нежный и ласковый смышленый мальчуган переполнен добрыми чувствами, но как выразить их, он даже не представляет. Пришлось мне рассказать ему, что можно помогать нести портфель, дарить подарки, говорить комплименты, приглашать вместе играть, в кино, на прогулки, разговаривать обо всем на свете.

Комментарий психолога

За всю свою десятилетнюю жизнь Ромка не впитал в себя ни одного самого элементарного способа взаимодействия с противоположным полом. Да и каким образом он мог это сделать, если рядом с ним не было ни отца, ни матери? У мальчика нет модели поведения, и в дальнейшей жизни он еще не раз будет испытывать состояние неопределенности.

Папины дочки

Не только мальчик, но и девочка многому учится у отца. Наблюдая за своим отцом, она формирует для себя точное представление о том, как мужчина ведет себя в домашней обстановке, как относится к женщинам, как выражает свои чувства. Так, девочка учится лучше понимать природу мужчин, что в значительней мере облегчит ей в дальнейшем счастливое общение с представителями противоположного пола. Эти уроки важны и для мальчика, и для девочки. Для их будущей взрослой жизни они имеют гораздо большее значение, чем знания, почерпнутые из книг, телепередач или интернета.

Образ отца очень важен для дочери. Он первый мужчина в ее жизни. Его отношение к девочке, его мнение о достоинствах и недостатках ее внешности и личности в целом становятся эталоном на долгие годы вперед.

Активное и прямое физическое присутствие отца весьма важно для формирования у девочки позитивного отношения к своему телу, осознания собственной привлекательности, чувства личного достоинства. В раннем детстве прямой физический контакт отца с дочерью, когда он подбрасывает ее верх, держит на плечах или сажает на колени, приходя с работы домой, дает девочке совершенно иные, чем во время контакта с матерью, ощущения от собственного тела. Мы привыкли думать, что только на коленях матери ребенок чувствуют себя уверенным и защищенным. В действительности эти ощущения возникают у него чаще, когда он сидит на коленях отца, поскольку мать слишком занята домашними делами. Дочка скорее ощутит покой и уверенность, усаживаясь на колени к отцу.

Девочки, воспитанные без отцов, менее успешно формируют представление о мужественности, во взрослой жизни у них меньше шансов правильно понимать своих мужей и сыновей, исполнять роль жены и матери. Любовь отца к дочери важна для развития ее самосознания, уверенности в себе, формирования своего образа женственности.

Родители как образец для подражания

Повзрослевшим детям важно, как их родители вписываются в социум. Подросткам хочется уважать их и видеть, как их уважают другие. Чаще всего отец в семье выступает образцом интеллектуальной и профессиональной успешности. И потому возрастает его влияние как идеала социально-адаптированной личности на детей и значение его в интеллектуальном развитии детей.

Чем старше становятся дети, тем большее значение приобретает социальная адаптированность матери. Материнство и женственность не являются синонимами, это лишь одна из ролей женщины. Лучшая мать для подрастающих детей – всегда больше, чем только мать. Быть женой, дочерью, сестрой, подругой, руководителем, творческой личностью, успешной бизнес-леди означает не только получать удовлетворение от собственной жизни, но и лучший способ стать хорошей матерью.

Самое главное для хорошей матери и хорошего отца – понимать, что родительская любовь обширна и многогранна. В своем лучшем проявлении это чувство никогда не принадлежит кому-то одному. Если любовь в семье делится между всеми ее членами, то создается особое Пространство Любви, в котором радостно жить не только детям. Родительская любовь приносит детям гораздо больше счастья, когда они видят, что родители проявляют любовь не только к ним, но и друг к другу.

Заключение

Уважаемый читатель! Я благодарна вам за то, что книга вами дочитана до конца. Очень надеюсь видеть в вас единомышленников, которые, так же как я, считают семью, основанную на уважении и верности, лучшей формой жизни. Сантаяна[19] назвал семью одним из шедевров природы. Родительская любовь является краеугольным камнем семейных отношений. Именно она дает полноту ощущения жизни для всех членов семьи. Но с другой стороны, родительская любовь – это вершина всех видов любви.

И в заключение мне хочется еще раз сформулировать главную для меня мысль. По сути дела, эта книга является аргументированием моей точки зрения относительно воспитания детей. Я полагаю, чтобы стать успешным родителем и дать ребенку полноценное воспитание, чтобы вполне освоить эту вершину человеческой любви – искусство любви родительской, надо полностью пройти предыдущие ступени: любовь детскую к родителям, братско-сестринскую любовь, любовь супружескую. Только так можно пройти этот путь постижения родительской любви к своим детям. А если трудно обнаружить в душе любовь к своим родителям и кажется, что ваше рождение произошло без любви, начните свой поиск.

Найдите ту искру любви, без которой было бы невозможно ни ваше рождение, ни ваше взросление, ни ваше обретение собственных детей. Найдите ее среди обид, зависти, разочарования, мести, ненависти и прочих таких трудно переживаемых чувств. Быть может, поможет вам в этом благородном поиске мой метод «единиц измерения любви». Если так, буду считать, что работала над книгой не зря. Если вы не найдете того, что искали, не отчаивайтесь. Значит, вам нужны помощники. Просите их отправиться на поиск вместе. Такими помощниками могут стать родители, друзья, профессиональные психологи и психотерапевты. Я верю, такой труд не будет напрасным и обязательно изменит вашу жизнь и жизнь ваших детей в лучшую сторону. Терпения и удачи вам!

Ульяна Воробьева

Список использованной литературы

Андреева Т. В. Семейная психология: учеб. пособие / Т. В. Андреева. – СПб.: Речь, 2004.

Дружинин В. Н. Психология семьи / В. Н. Дружинин. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007.

Елизаров А. Н. Психологическое консультирование семьи: учеб. пособие / А. Н. Елизаров. – М.: «Ось – 89», 2004.

Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия / А. И. Захаров. – СПб.: Лениздат, 2000.

Калинина Р. Р. Введение в психологию семейных отношений / Р. Р. Калинина. – СПб.: Речь, 2008.

Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2001.

Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить своих детей / Р. Кэмпбелл. – М., 1995.

Нравственность. Здоровье. Семья: метод. пособие для учителя. Ч. II. Ценностные ориентации семьи / науч. ред. А. С. Белкин. – Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2001.

Практическая психология образования: учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / под ред. И. В. Дубровиной. – М.: ТЦ «Сфера», 2000.

Прохорова О. Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учеб. пособие / О. Г. Прохорова; под общей ред. В. С. Торохтий. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

Сидоренко Е. В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2000.

Степанов С. С. Психология в лицах / С. С. Степанов. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.

Фельдштейн Д. И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития / Д. И. Фельдштейн // Культурно-историческая психология. – 2010. – № 2. – С. 98 – 104.

Флэйк-Хобсон К., Робинсон Б. Е., Скин П. Мир входящему: Развитие ребенка и его отношения с окружающими / К. Флэйк-Хобсон, Б. Е. Робинсон, П. Скин; пер. с англ.; общ. ред. и предисл. М. С. Мацковского. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1992.

Фромм А. Азбука для родителей / А. Фромм; пер. с англ. И. Г. Константиновой; предисл. И. М. Воронцова. – Л.: Лениздат, 1991.

Фромм Э. Искусство любить / Э. Фромм; пер. с англ. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009.

Церковь, дети и современный мир. – СПб.: Издательство

«Новый город», 1997.

Чепмен Г. Пять языков любви / Г. Чепмен; пер. с англ. С. Н. Михайлова. – М.: «Капитал», 2002.

notes

Сноски

1

Церковь, дети и современный мир. – СПб.: Издательство «Новый город», 1997.

2

См., например: *Чепмен, Г.* Пять языков любви / пер. с англ. С. Н. Михайлова. – М.: «Капитал», 2002.

3

Подробнее о Чаше Любви см. в главе 4, с. 175–180.

Кэмпбелл, Р. Как на самом деле любить своих детей. – М., 1995.

5

Чепмен, Г. Пять языков любви / пер. с англ. С. Н. Михайлова. – М., 2002.

6

Эрик Берн – психолог, психотерапевт, писатель; известен в нашей стране по нашумевшей книге «Игры, в которые играют люди». С этой книги, можно сказать, начался у нас психологический бум. Миллионы людей заинтересовались психологией, найдя в ней объяснения многим жизненным проблемам. Э. Берн начал писать с одиннадцати лет, и с тех пор им написаны и многочисленные научные труды, и научно-популярные книги, и детские книжки. Он психиатр, психоаналитик, основатель транзактного анализа, в основе которого лежит представление о структуре личности как о сочетании трех компонентов: «Родитель», «Ребенок», «Взрослый».

Кэмпбелл, Р. Как на самом деле любить своих детей. – М., 1995.

Сидоренко, Е. В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. – СПб.: Речь, 2000.

Нравственность. Здоровье. Семья: метод. пособие для учителя. Ч. II. Ценностные ориентации семьи / науч. ред. А. С. Белкин. – Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2001. Оба тома этого издания – очень глубокие, содержательные и полезные книги.

10

Эрик Эриксон (1902–1994) – известный американский психолог, свое «золотое правило» он сформулировал на основе известного утверждения немецкого философа Иммануила Канта (1724–1804): «Поступай так, чтобы правила, которыми руководится твоя воля, могли во всякое время послужить принципом всеобщего законодательства».

11

Выражение знаменитого американского семейного психотерапевта Вирджинии Сатир.

12

В православных источниках – дева Февронья. Восьмого июля Православная Церковь отмечает день памяти благоверных князей Петра и Февронии Муромских.

13

Нравственность. Здоровье. Семья: метод. пособие для учителя. Ч. II. Ценностные ориентации семьи / науч. ред. А. С. Белкин. – Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2001. – С. 64.

14

Я назвала четвертый класс Школы Любви высшим, но в действительности существует еще один класс – наивысший. Это любовь к своим внукам. Но разработка этой темы – в будущем.

15

Приводится по: *Крайг, Г.* Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2001. – С. 192.

16

Приводится по: *Крайг, Г.* Психология развития. – СПб.: Питер, 2001. С. 193–194.

17

Приводится по: *Андреева, Т. В.* Семейная психология: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2004. – С. 167.

Захаров, А. И. Неврозы у детей и психотерапия. – СПб.: Лениздат, 2000. – С. 230.

19

Джордж Сантаяна (16.12.1863, Мадрид – 26.9.1952, Рим) – американский философ-идеалист, поэт, эссеист, писатель (автор популярного романа «Последний пуританин», 1935). По происхождению испанец.